ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

4 జూన్ 2017

sunday magazine



మీ రేటింగ్ ఎంత?









హీరోయిన్ ఎవరు? సూపర్‌స్టార్ రజనీకాంత్ కొత్త సినిమా ప్రకటన వెలువడిన ప్రతీసారి ఆయన ఫ్యాన్స్‌లో ఇదే చర్చ. ఎడతెగని ఉత్కంఠ. హీరోయిన్స్‌లో కూడా ఈ ఉత్సుకత ఎక్కువగానే కనిపిస్తుంది. తొలుత కొందరి పేర్లు చక్కర్లు కొట్టిన తర్వాత చివరికి ఆ అదృష్టం ఎవరో ఒకరిని వరిస్తుంది. 'కబాలి' దర్శకుడు పా రంజిత్ రూపొందించే తాజా సినిమా 'కాలా'లో రజనీకాంత్ సరసన నటించే హీరోయిన్ల లిస్టులో విద్యాబాలన్, దీపికాపదుకొనే పేర్లు వినిపించాయి. చివరికి ఆ అవకాశం హ్యూమా ఖురేషీకి దక్కింది. ఇంతకీ ఎవరీ బ్యూటీ...?

ఫిల్మ్‌నగర్

ఖు(రే)షీ కీ బాత్ హై...



అసలు పేరు : హ్యూమా సలీమ్ ఖురేషీ

ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది: స్వస్థలం న్యూఢిల్లీ. ఆమె తండ్రి సలీమ్ ఖురేషీకి ఢిల్లీలో చైన్ రెస్టారెంట్లు ఉన్నాయి. హ్యూమా తల్లి అమీనాది కశ్మీర్.

ఏం చదివింది : ఢిల్లీ యూనివర్శిటీ నుంచి హిస్టరీలో బ్యాచిలర్ డిగ్రీ చేసింది. ఆ తర్వాత 'యాక్ట్ 1' అనే థియేటర్ గ్రూపులో చేరింది. కొన్ని డాక్యుమెంటరీలు కూడా డైరెక్ట్ చేసింది.

సినిమాల్లోకి ప్రవేశం : 'జంక్షన్' అనే సినిమాకు ఆడిషన్స్ జరుగుతున్నాయని, ముంబయికి రావాల్సిందిగా ఒక ఫ్రెండ్ ఒత్తిడిచేస్తే వెళ్లింది. కానీ ఆ సినిమా ఆదిలోనే ఆగిపోయింది.

మోడల్‌గా : ముంబయిలో 'హిందుస్థాన్ యూనీలివర్' సంస్థ రెండేళ్ల ఒప్పందం ప్రకారం అనేక యాడ్స్‌లో నటించింది. శాంసంగ్ యాడ్‌లో అమీర్‌ఖాన్‌తో, నెరోలాక్ యాడ్‌లో షారుక్‌ఖాన్‌తో కలిసి పనిచేసింది. పియర్స్ సోప్, సఫోలా ఆయిల్... ఇలా చాలానే ఉన్నాయి.

'బిల్లా' మిస్సయ్యింది : తమిళ హిట్ సినిమా 'బిల్లా'లో నటించాల్సింది. ఆడిషన్స్‌లో 700 మంది పాల్గొంటే దర్శకుడు హ్యూమాను ఎంచుకున్నాడు. అయితే ఆ ప్రాజెక్టు ఆలస్యమవుతోందని తప్పుకుంది.

తొలి చిత్రం : శాంసంగ్ యాడ్‌లో పనిచేస్తున్నప్పుడే దర్శకుడు అనురాగ్ కశ్యప్‌కు నచ్చి, 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ వస్సీపూర్'లో తొలి అవకాశం ఇచ్చాడు. ఆ సినిమాకు అవార్డులు కూడా అందుకుంది. ఆ తర్వాత 'దేడ్ ఇష్కియా', 'బద్లాపూర్' వంటి సినిమాల్లో నటించింది. ఇటీవల అక్షయ్‌కుమార్ సరసన 'జాలీ ఎల్ఎల్‌బీ2'లో కనిపించింది. 'దోబారా' విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది.

ఆంగ్ల చిత్రంలో : భారత్‌లో చివరి వైస్‌రాయ్ లార్డ్ మౌంట్‌బాటెన్‌పై ప్రసిద్ధ దర్శకురాలు గురిందర్ చద్దా ఇంగ్లీషులో తీసిన 'వైస్రాయ్స్ హౌస్'లో హ్యూమా ప్రధాన పాత్ర పోషించింది. ఈ సినిమాకు ఎ.ఆర్.రెహమాన్ సంగీతాన్ని అందించారు.

INSIDE



మీ రేటింగ్ ఎంత?

ప్రతి మనిషికీ ఓ రేటింగ్, ప్రతి సేవకూ ఓ రేటింగ్, ప్రతి వస్తువుకూ ఓ రేటింగ్. మనం ఇప్పుడు ఫైవ్ స్టార్ రేటింగ్ ప్రపంచంలో ఉన్నాం. 7



రీతూవర్మ

'పెళ్ళిచూపులు' సినిమాతో యూత్‌కు తెగనచ్చేసిన రీతూవర్మ తొలుత ఒక షార్ట్‌ఫిల్మ్‌లో నటించింది. ప్రస్తుతం విక్రమ్ సరసన హీరోయిన్‌గా చేస్తున్న రీతూ చెప్పిన ముచ్చట్లు. 22

మీ అభిప్రాయాలను పోస్టు ద్వారా **ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి**, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33కు, మెయిల్ ద్వారా sunday.aj@gmail.comకు పంపండి.

మిత్రవాక్యం

ఎవరికైనా ఓ ఉత్తరం ముక్క రాస్తున్నప్పుడు, అంతా అయ్యాక ఓసారి చదువుకుంటాం. వ్యక్తీకరణలో తేడాలుంటే సరిచేసుకుంటాం. విషయాన్ని ఇంకాస్త చక్కగా చెప్పవచ్చని అనిపిస్తే, మళ్లీ తిరగరాస్తాం. చివరికి, చాకలి పద్దు రాసినా... ఒకసారి సరిచూసుకుంటాం. ఇదంతా... మనకు మనం తీసుకునే జాగ్రత్త. మన రాతలకు మనమే చేసుకునే ఎడిటింగ్. ఏ సోషల్ మీడియాలోనో వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నప్పుడు మాత్రం... ఆ కాస్త జాగ్రత్త కూడా పాటించం ఎందుకు? క్షణికావేశంలో పిచ్చి వ్యాఖ్యానమేదో చేసేస్తుంటాం. అయినవారినీ ఆత్మీయుల్నీ బాధపెట్టేస్తుంటాం. మేధావులుగా, సంస్కారవంతులుగా పేరు తెచ్చుకున్నవారు కూడా అనాలోచితంగా వ్యాఖ్యానాలు చేస్తున్న సందర్భాలు అనేకం. ఆ ఒక్క ముక్కతో... నిన్నటి దాకా స్నేహితులుగా ఉన్నవారు శత్రువులైపోతారు, అయినవారు కానివారుగా మిగిలిపోతారు. మన వ్యాఖ్యలో నిజం ఉండవచ్చు, నూటికి నూరుపాళ్లు సత్యమే కావచ్చు. కానీ, ఎదుటి మనిషిని బాధపెట్టే నిజాల్ని సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ రచ్చబండ మీద వెల్లడించడం సరికాదు. మంచిని మందిలో చెప్పాలి, చెడును చెవిలో చెప్పాలి. అంతిమంగా - కాలుజారితే తీసుకోగలం కానీ, నోరు జారితే తీసుకోలేం... అది ఆన్‌లైన్ కావచ్చొ, ఆఫ్‌లైనూ కావచ్చు! ■



ప్రియమైన 'ఆంధ్రజ్యోతి'కి...

◆ 'ఇంపాక్ట్' కీలకమే కానీ...

విజయంలో నీ పాత్ర ఎంత? అనేది ఎంత ముఖ్యమో, ఓటమిని తప్పించేందుకు నువ్వు ఎంతగా పోరాడావు? అనేది కూడా అంతే ముఖ్యం. క్లిష్టపరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు అత్యుత్తమ పోరాటంతో జట్టును గెలిపించిన వాళ్లే అసలైన హీరోలంటోంది 'ఇంపాక్ట్ ఇండెక్స్'. మరి జట్టు ఓడిపోయిన మ్యాచ్‌ల్లో గెలుపు కోసం చివరిదాకా ఒంటరిగా పోరాడిన వారిని ఏమనాలి? ఆస్ట్రేలియాపై 350 లక్ష్యాన్ని ఛేధించేటప్పుడు సచిన్ ఒక్కడే 175 పరుగులు చేసి అవుటయ్యాడు. కాని మిగిలిన బ్యాట్స్‌మెన్లు ఎవరూ రాణించకపోవడంతో భారత్ ఓడిపోయింది. గెలిపించిన వాళ్లు హీరోలయితే, పోరాడేతత్వం నేర్పించిన వాళ్లు యోధులే కదా!

- ప్రేమ్‌దాస్, జనగాం

◆ లక్ష్మీ కటాక్షం

'సిరుల తల్లి.. వరాల కల్పవల్లి' కథనం శ్రీమహాలక్ష్మి మహిమల గురించి దేదీప్యమానంగా తెలిపింది. ఏ మతం వారైనా, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఏదో ఒక రూపంలో ఆ వరాల తల్లిని పూజించే ఉంటారనేది జగమెరిగిన సత్యం. కష్టపడితే కరుణించి, కానుకలు అందించే ఆ దేవీ కటాక్షం అందరికీ ప్రాప్తించాలి.

- వట్టిపల్లి లక్ష్మి, హైదరాబాద్

◆ ముళ్లే పూలయితే!

అందమైన గులాబీ పూల కింద, గుచ్చుకునే ముళ్లుంటాయి. ఆ ముళ్ల మధ్యనే వికసించిన పుష్పం, శ్రావ్యంగా నవ్వుతుంది. కొన్నిసార్లు ముళ్లు పూలుగా మారతాయి. పూలనుకున్నవి ముళ్లుగా తేలతాయి. కొడుకులా పెంచిన మేనల్లుడు మత్తుకు బానిసైతే, చెప్పిన మాట వినని కూతురు, అందరికీ ఆదర్శప్రాయంగా నిలిచేంతలా ఎదిగింది. 'ముళ్లూ పూలూ' కథ చాలా బాగుంది.

- ఎం. రత్నంరాజు, మండపేట

◆ రికార్డులే రివార్డులు

ఏ రికార్డయినా గిన్నిస్ బుక్కులోకే ఎక్కుతుందని అనుకునేవాళ్లం. కానీ గిన్నిస్‌తో పాటు మరెన్నో రికార్డుల పుస్తకాలున్నాయని తెలుసుకుని సంతోషించాం. 'షేర్‌చాట్' యాప్‌తో తమపై ఉన్న 'త్రీ ఇడియట్స్' అనే ముద్రను చెరిపేసుకున్న కుర్రాళ్ల విజయ గాథ బాగుంది.

- భాస్కర్, మేడ్చల్

◆ అనసూయ ఆనందం

అనసూయ భరద్వాజ్ చెప్పిన ముచ్చట్లు మాకెంతో నచ్చాయి. తెలుగు సినిమాల్లోనే కాదు, బుల్లితెర పైనా తెలుగువాళ్లు కనిపించడం కరువవుతున్న ఈ రోజుల్లో, మన తెలుగు అమ్మాయి అనసూయ అద్భుతంగా రాణించడం ఆనందంగా ఉంది. ఇలాంటి విజయాలెన్నో ఆమె సాధించాలని కోరుతున్నాం.

- పి. సతీష్‌రావు, హైదరాబాద్

శంకర ప్రాణవల్లభే...

శివుడిని పురుషుడుగా, పార్వతిని ప్రకృతిగా పురాణాలు వివరించాయి. అసలీ జగత్తు అంతటికీ తల్లిదండ్రులు ఆ ఆది దంపతులే. అనురాగపూరిత దాంపత్యానికి ఆ ఆలూమగలు కొండగుర్తు. వాక్కును అనుసరించిన అర్థంలా అర్ధనారీశ్వర స్వరూపంతో పార్వతీపరమేశ్వరులిద్దరూ ఒకరినొకరు అనుసరిస్తూ ఉండటమనేది ప్రత్యేకత. శివయ్యతో కలిసి జగత్కల్యాణానికి ఆ జగదంబ నిత్యం సన్నద్ధంగా ఉంటుంది. ఈ జగన్మాతకు పార్వతి అనేది ఒక పేరు. ఇంకా వేలాది నామాలు ఉన్నాయి. ఆర్తితో సంకీర్తిస్తే చాలు, కీర్తి ప్రతిష్ఠలనూ ఆనంద దాంపత్య సౌభాగ్యాలనూ ప్రసాదిస్తుంది ఆ అమ్మ.

దైవమ్



పార్వతి... ఆ ఆదిపరాశక్తి పర్వతరాజైన హిమవంతుడు, మేన (మైనావతి) దంపతులకు కుమార్తెగా జన్మించినప్పటి పేరు. పర్వతరాజు కుమార్తె కనుక పార్వతి అయింది. శైలజ, అద్రిజ, నగజ, శైలపుత్రి, హైమవతి, గిరిజ, గిరిరాజపుత్రి లాంటి పేర్లు ఉన్నాయి. లలితా సహస్రనామాలలో అమ్మకు సంబంధించిన ఉమ, అపర్ణ అనే నామాల ప్రస్తావన ఉంది. అంబిక, మాత, మహేశ్వరి, దుర్గ, భవాని, శివరాజ్ఞి, ఉర్వి, రేణు, కామాక్షి, గౌరి, కాళి, శ్యామ లాంటి పేర్లు అనేకానేకం. వీటితో పాటుగా నవదుర్గల నామాలు కూడా పార్వతమ్మవే. పార్వతీదేవే గౌరీదేవి.

మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక తదితర ప్రాంతాలలో గౌరీతృతీయ అనే పర్వదినాలను చైత్రశుక్ల తదియ నుంచి వైశాఖ శుక్ల తదియ దాకా జరుపుతారు. బెంగాల్‌లో కాళీమాతకు విశేష పూజలు జరుగుతాయి. దక్షిణ భారతదేశంలో కేదార గౌరీ వ్రతంలో ముత్తయిదువులు దాంపత్య సౌభాగ్యాల కోసం అర్చించేది పార్వతీమాతనే. గౌరవర్ణం అంటే పసుపుపచ్చ రంగు. జగన్మాత నల్లని రంగులో ఉన్నప్పుడు 'కాళీ' అనీ, పసుపుపచ్చ వర్ణంలో ఉన్నప్పుడు 'గౌరీ' అనీ అంటూ ఉంటారు. అలానే మిగతా పేర్లు కూడా ఏదో ఒక అర్థాన్ని సూచించేవిగానే ఉంటాయి.

కేనోపనిషత్తులో ఉమ, హైమవతి అనే నామాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే అంబిక అనే పేరు కూడా వేదాలలో కనిపిస్తున్నందువల్ల అమ్మవారి ఆరాధన, ప్రశస్తి ఆనాటి నుంచే ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. ఇక సతి... పార్వతి కంటే ముందు జగన్మాతకు ఉన్న పేరు. దక్షుడికి కుమార్తెగా జన్మించినప్పటిది. దక్షయజ్ఞం సందర్భంగా సతి ఆహుతి అయింది. మహేశ్వరి అనే పేరు జగన్మాతకు పర్యాయపదం. ప్రతి పేరు వెనుకా ఉన్న కథను పరిశీలిస్తే లోకాలన్నిటికీ ఏదో ఒక ఉత్తమ సందేశాన్ని అందించటానికే ఆయా రూపాల్లో అవతరించినట్టనిపిస్తుంది. శివలింగ స్వరూపంలో కూడా లింగాన్ని ఈశ్వరుడిగా, పానవట్టాన్ని పార్వతిగా భావిస్తారు. పురుషుడు, ప్రకృతి ఇద్దరూ విడదీయరాని బంధంతో ఉంటారన్నది దీని పరమార్థం.

దశమహా విద్యలు...

సంప్రదాయంలో పది మహావిద్యలున్నాయి. ఒక్కొక్క మహావిద్య ఒక్కొక్క శక్తికి మారు పేరు. ఈ విద్యలన్నీ పార్వతి ప్రతి రూపాలే. పార్వతికి సంబంధించిన యాభై రెండు శక్తి పీఠాలు ఉన్నాయి. కామాక్షి కూడా ఆ అమ్మ ప్రతి రూపమే. ప్రేమానురాగాలను ప్రసాదించే కామాక్షిగా జగత్తంతటికీ చైతన్యాన్ని ప్రసాదించే లలితగా, అన్నపూర్ణగా మొక్కులందుకొనేది పార్వతమ్మే. తపశ్శక్తిశాలినిగా, యోగినిగా కూడా పార్వతీమాత దర్శనమిస్తుంది.

శివకుటుంబం చిత్రాలూ, శిల్పాలూ భారతావని అంతటా కనిపిస్తాయి. శివయ్యకు ఎడమ పక్కన ఆ అమ్మ, అమ్మ ఒడిలో వినాయకుడు, ఆ పరిసరాలలో ఆడుకొంటున్న కుమారస్వామి శివకుటుంబంగా దర్శనమిస్తారు. పార్వతీపరమేశ్వరుల వివాహం జరిగి కుమారస్వామి జన్మిస్తే లోకకంటకుడైన తారకాసుర వధ సిద్ధిస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే కామదహనం, రతీ విలాపం లాంటివి ఎన్నెన్నో జరిగాయి. ఇలాంటి వాటన్నిటినీ మహాకవి కాళిదాసు, నన్నెచోడుడు లాంటి గొప్ప కవులు అద్భుత కావ్యాలుగా మలచారు.

లయకారకుడైన శివుడు మహాభీకరంగా తాండవం చేస్తున్నప్పుడు లోకాలన్నీ తల్లడిల్లాయి. ఆ స్వామి తాండవాన్ని ఎవరూ ఆపలేకపోయారు. కానీ పార్వతీమాత శివుడి ముందు ఎంతో లలిత లలితంగా లాస్య నృత్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ముక్కంటిని శాంతపరచి లోకాలకు మేలు కలిగించింది. పురాణాలలోని అనేకానేక కథలలో ఆ ఆది దంపతులిద్దరూ ప్రత్యక్షమై భక్తులను అనుగ్రహిస్తుంటారు. ఇది అనురాగ దాంపత్యానికి ప్రతీక.

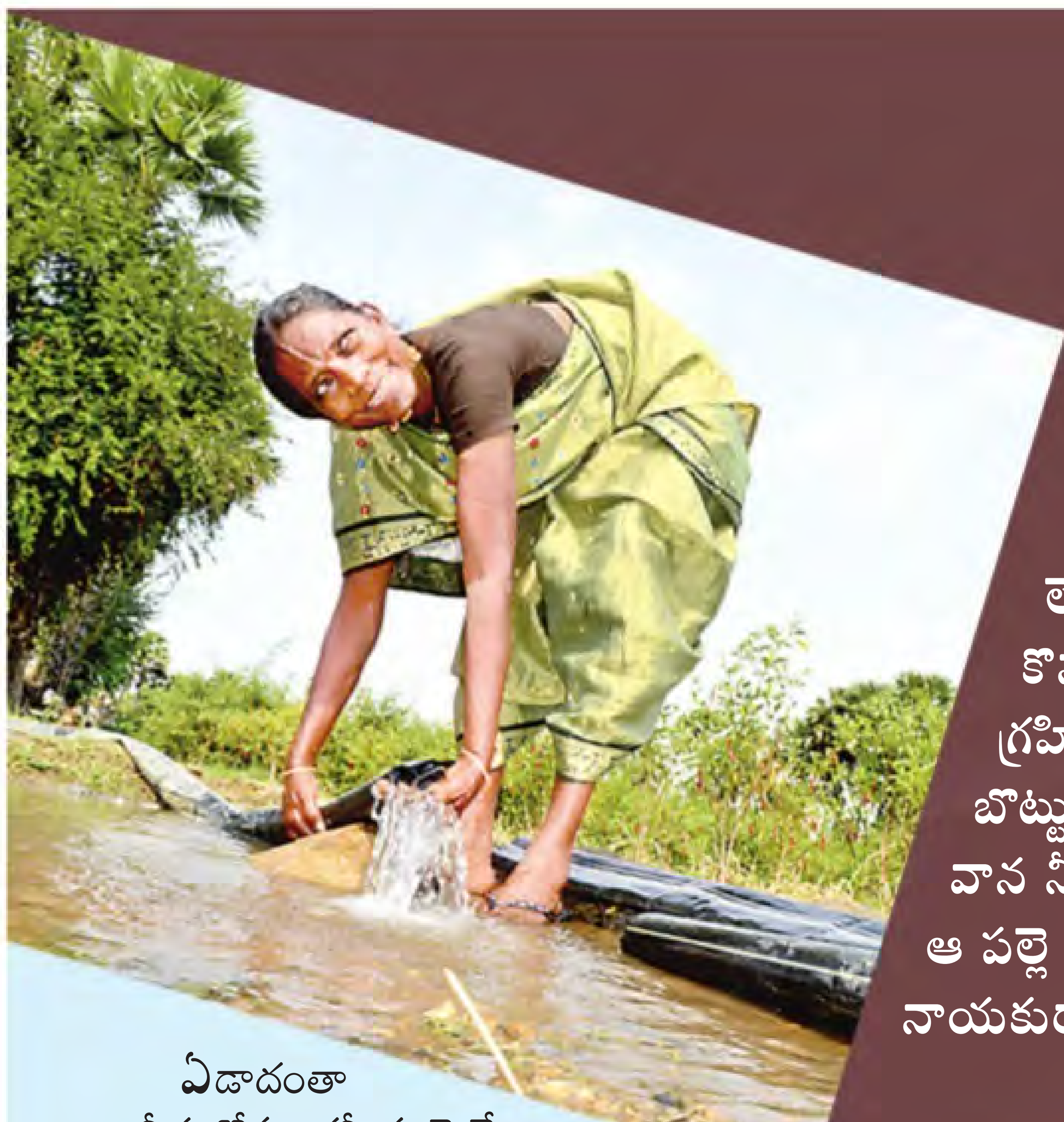
అన్నపూర్ణాష్టకం...

సకల జీవరాశికి అన్నం ప్రధానం. ఆ అన్నాన్ని ప్రసాదించే అన్నపూర్ణమ్మ పార్వతీదేవి రూపమే అని... అన్నపూర్ణాష్టకాన్ని పరిశీలిస్తే అవగతమవుతుంది. ఈ అష్టకంలో మొత్తం పదకొండు శ్లోకాలుంటాయి. మొదటి నుంచి చివరిదాకా అన్నీ అమ్మ లీలా విశేషాలను తెలిపేవే. "భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరి మాతాన్నపూర్ణేశ్వరి" అనే మకుటంతో పదకొండు శ్లోకాలు నడుస్తాయి. వాటిలో చివరి శ్లోకంలో ఇన్ని పేర్లూ ఇన్ని రూపాలూ... అన్నీ పార్వతీమాతవే అని స్పష్టంగా చెప్పటం కనిపిస్తుంది. అన్నం కావలసి వచ్చినప్పుడు జీవితానికి ఉపయుక్తమయ్యే అన్ని అన్న సమానమైన సంపదలు కావాలనుకొన్నప్పుడు అన్నపూర్ణాష్టకాన్ని త్రికరణ శుద్ధితో చదవాలని చెబుతారు పండితులు. ఆ అష్టకంలో చివరి శ్లోకమే - అన్నపూర్ణే సదాపూర్ణే - శంకర ప్రాణవల్లభే, జ్ఞానవైరాగ్య సిద్ధ్యర్థం - భిక్షాం దేహి చ పార్వతి, మాతా చ పార్వతీదేవి - పితా దేవో మహేశ్వర, బాంధవా శ్శివభక్తాశ్చ - స్వదేశో భువనత్రయమ్, భిక్షాం దేహి కృపావలంబనకరీ - మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ.

పార్వతీమాతగా ఆ అమ్మ అవతరించటానికి ముందు సతీదేవిగా దక్షుడి ఇంట పుట్టింది. దక్షయజ్ఞ విధ్వంసం అనంతరం యోగాగ్నిలో కొంత ఆహుతైన ఆ మాత శరీరాన్ని భుజాన వేసుకొని శివుడు ఉన్మత్తుడై తిరుగుతున్నవేళ విష్ణువు సతి దేహాన్ని తన సుదర్శనచక్రంతో ఖండించి శివుడిని కొంతవరకు శాంతపరచాడు. అలా ఖండించినప్పుడు 18 ప్రాంతాలలో ఆ శరీర భాగాలు పడ్డాయి. ఆ ప్రదేశాలే అష్టాదశ శక్తిపీఠాలయ్యాయి. శక్తిపీఠ దర్శనం మహాపుణ్యప్రదం.

- శ్రీమల్లి, 98485 43520

ఆమె వెనుకే ఊరంతా...



ఒకప్పుడు అది కరువు ప్రాంతమే. నీళ్లు లేక ఉపాధి కరువైంది. వలసలు పెరిగాయి. పిల్లలు చదువులకు దూరమయ్యారు. ఆడవాళ్ళు లేచింది మొదలు నీళ్లను వెతుక్కుంటూ మైళ్లకు మైళ్లు వెళ్ళేవారు. కొన్నాళ్లకు సమస్యకు పరిష్కారం దొరికింది. నీటి కొరతే బాధలకు మూలమని గ్రహించారు. వానలు మాత్రమే నీటికి ఆధారమనీ, చినుకు పడ్డప్పుడే ప్రతీ బొట్టునూ దాచుకోవాలనీ నిర్ణయించుకున్నారు. స్వచ్ఛంద సంస్థల సాయంతో వాన నీటిని నిలువ చేసే పద్ధతులు నేర్చుకున్నారు. స్వశక్తితో సుభిక్షంగా మారిన ఆ పల్లె విజయం నేడు ఎందరికో స్ఫూర్తి. ఆ బృందానికి నాయకురాలు లక్ష్మీదేవమ్మ.

ఏడాదంతా నీళ్ళ కోసం కన్నీళ్లు పెట్టే గ్రామాల్లో ఒకటి... మహదేవపురం. నీటి ఎద్దడితో ఏడాదికి ఒక్క పంటనూ పండించుకోలేక పేదరికంతో అల్లాడిపోతున్న జనం, సలసల మండే కరువులకు వలసలే జవాబు అని సర్దుకుపోయేవారు. అలాంటి గిరిజన పల్లెలో ఇరవై పంట కుంటలనూ, నాలుగు చెక్ డ్యామ్‌లనూ నిర్మించి రైతుల నీటి కష్టాలను తీర్చింది కోయ గిరిజన మహిళ మడివి లక్ష్మీదేవమ్మ.

ఎనిమిదేళ్ల క్రితం మహదేవపురంలో (దుమ్ముగూడెం మండలం, భద్రాద్రి జిల్లా) సాగునీరు అందకా, తాగునీటి సదుపాయం లేకా కరువు తాండవమాడేది. ఇదంతా చూస్తూ లక్ష్మీదేవమ్మ ఊరుకోలేదు. ఊరి బాగు కోసం తనే కొంగు బిగించింది. నీటి ఎద్దడి తీవ్రంగా ఉన్న తమ పంచాయతీలోని బట్టిగూడెం, దుబ్బనూతల గ్రామాలను సందర్శించి సమస్య తీవ్రత తెలుసుకుంది. అదే సమయంలో గ్రామంలో అడుగుపెట్టిన ఏఎస్‌డిఎస్ స్వచ్ఛంద సంస్థ ప్రతినిధులు ఆమెకు పరిష్కారం సూచించారు. శ్రమదానంతో జలసంరక్షణ పనులు చేస్తే వలసలు ఆగుతాయని బోధించారు. దీంతో తానే పలుగూ పార పట్టింది. ఆమె వెనుకాలే ఊరంతా కదిలింది.

ఎనిమిది నెలల తరువాత మెల్లమెల్లగా పల్లె మారడం మొదలైంది. నాబార్డు, ఏఎస్‌డిఎస్ సంస్థల శిక్షణతో జనం జలసంరక్షణ పద్ధతులు తెలుసుకున్నారు. పదిహేను మంది చేతులు కలిపి 'మహదేవపురం మహిళా వాటర్‌షెడ్ గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ'గా ఏర్పడ్డారు. గ్రామం చుట్టూ చిన్నా పెద్దా కొండలున్నాయి. వర్షాకాలంలో అక్కడి నుంచి వచ్చే నీటితోనే వ్యవసాయం చేసేవారు గిరిజనులు. అయితే... ఒక్కసారిగా వచ్చిపడే ప్రవాహానికి ఎక్కడా అడ్డుకట్టలు లేకపోవడంతో, నీరంతా వృథాగా పోయేది. రాతికట్టలు, ఫారంపాండ్స్, కందకాలు, చెక్‌డ్యామ్‌ల ద్వారా ఆ నీటిని ఒడిసిపట్టి భూగర్భ జలాలను పెంచాలని నిర్ణయించుకుంది లక్ష్మీదేవమ్మ. ఆ ప్రయత్నంలో పల్లెజనం అండగా నిలిచారు. నామమాత్రపు ఖర్చుతో ఎగువ నుంచి వచ్చే వర్షపు నీటిని తమ గ్రామంలోనే ఇంకిపోయేలా చేశారు. ఆ ఏడాది కుంటలు రైతులకు లక్షల రూపాయల విలువైన పంటలు పండించి పెట్టాయి. ఆ ఉత్సాహం చుట్టుపక్కల గ్రామాలకూ విస్తరించింది. కొద్ది నెలల్లోనే ఖమ్మం జిల్లాలోని వందకు పైగా గ్రామాల్లో 200కు పైగా చెక్‌డ్యామ్‌లను నిర్మించారు. అంతకుముందు ఒక్క పంటకు కూడా నీరు అందుతుందో లేదో అని భయపడిన రైతులు, ఏడాదికి రెండు పంటలు పండించడం మొదలుపెట్టారు. కూరగాయల పంటలూ సాగులోకొచ్చాయి. చెక్‌డ్యామ్‌ల వల్ల భూగర్భ జలాలు పెరగడంతో సాగు విస్తీర్ణం కూడా పెరిగింది.

వలసలు లేవు

ఒకప్పుడు వేరే రాష్ట్రాలకు పొట్ట చేత పట్టుకుని వలస వెళ్లినవారు, మళ్లీ తిరిగొచ్చి సొంత పొలంలో వ్యవసాయం చేసుకుంటున్నారు. పిల్లల్ని మంచి చదువులు చదివిస్తున్నారు. పంట కుంటల పుణ్యమాని చుట్టుపక్కల బీటలు వారిన నేలలో కూడా నీరు చేరింది. ఎండిపోయిన చేతిపంపుల నుంచి జలం పొంగింది.

బిందెడు నీటి కోసం మైళ్ళ కొద్దీ నడిచి వెళ్లే ఆడబిడ్డలు గుమ్మం ముందే నీటిని పట్టుకుంటున్నారు. దాంతో ఆడపిల్లలూ బడికెళ్తున్నారు. మహిళలు పాడి పశువుల్ని పెంచి వాటి ద్వారానూ ఆదాయం పొందుతున్నారు. "అయిదేళ్ల కిందట ఇతర రాష్ట్రాల్లో కూలీగా పనిచేయడానికి వెళ్లాం. ఊళ్లో వాటర్‌షెడ్ పనులు పూర్తయ్యాక మా బీడు పొలంలోనే కూరగాయలు పండుతున్నాయి. పాడి పశువులనూ, వ్యవసాయానికి ట్రాక్టర్లనూ కొంటున్నాం" అంటారు మహదేవపురానికి చెందిన గిరిజనులు. ఒక చెక్‌డ్యాంను నిర్మించడానికి సుమారు రూ.75 వేల నుంచి రూ. 2 లక్షలు వ్యయం అవుతుంది. డ్యామ్ సైజుని బట్టి ఖర్చు పెరగొచ్చు కూడా. మొత్తం వ్యయంలో 16 శాతాన్ని రైతుల నుంచి సేకరిస్తారు. మిగిలిన 84 శాతం నాబార్డు భరిస్తుంది. నిర్మాణం పూర్తయ్యాక నిర్వహణ బాధ్యత గిరిజన మహిళలదే.

సంఘటితంగా ఉంటే ఎంతటి కష్టాన్నైనా జయించవచ్చని నిరూపించింది లక్ష్మీదేవమ్మ బృందం. 'పంజి పంటకు కాకుండా, గోడికింకి మనుష్యకింకి ఎరు దోకోంది" అని ఆనందంగా చెబుతుంది లక్ష్మీదేవమ్మ. అంటే "పంటలకే కాదు, మనుషులకు, పశువులకు కూడా నీరు దొరుకుతోంది'.

- శ్యాంమోహన్,
94405 95858





అవగాహనలేమితో తప్పటడుగులు



PARENTING

ప్ర : నమస్తే మేడమ్. మా అమ్మాయి వయసు పదహారేళ్లు. కొన్ని నెలల నుంచి రోజూ ఇంటికి ఆలస్యంగా వస్తుంది. ఎందుకు ఆలస్యం అయిందని నిలదీస్తే మొదట్లో బస్సు లేటయిందనో, స్నేహితురాలి ఇంటికి వెళ్లాననో చెప్పేది. తర్వాత్తర్వాత సమాధానం చెప్పడం కూడా మానేసింది. గట్టిగా దెబ్బలాడితే రెండువారాల పాటూ బుద్ధిగా ఇంటికొస్తుంది. మళ్లీ షరా మామూలే. తననెలా మార్చాలి?

- ఒక పాఠకురాలు, ఈమెయిల్

జ : పదహారేళ్లంటే స్నేహితులు చాలామందే ఉంటారు. మీ అమ్మాయి రోజూ ఆలస్యంగా రావడానికి స్నేహాలే కారణం కావచ్చు. ఒక్కోసారి ఇంటి వాతావరణం అసౌకర్యంగా అనిపించడం కూడా కారణం కావచ్చు. ముందు మీరు తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు ఏమిటంటే... 'ఆలస్యానికి కారణం ఏమిటి? ఏ స్నేహితురాలితో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంది? తన స్నేహ బృందం ఎలాంటిది?' అని.

ఇవి మీకు తెలియాలంటే మీ అమ్మాయికి... మనసులోని మాటను స్వేచ్ఛగా చెప్పే అవకాశం ఇవ్వాలి. తనతో ఒక స్నేహితురాల్లా వ్యవహరించండి. తన స్నేహితులను ఇంటికి తీసుకురమ్మని ప్రోత్సహించండి. వాళ్లు ఇబ్బంది పడకుండా ఉండేలా ఇంటి వాతావరణాన్ని ఉంచుతానని హామీ ఇవ్వండి. తను బయట ఎక్కడ ఉందో, ఏం చేస్తోందో అని భయపడే కంటే తన స్నేహితురాళ్లతో మీ కళ్లముందే గడపడం మంచిదే కదా! ప్రస్తుత రోజుల్లో అదే క్షేమం కూడా!

కౌమారం... చాలా సున్నితమైన ప్రాయం. ఈ సమయంలో వాళ్లు కొంత ఒత్తిడితో ఉంటారు. జీవితాన్ని ఎలా సమన్వయం చేసుకోవాలో తెలియక తికమకపడుతుంటారు. తమకున్న అరకొర జ్ఞానంతో వాళ్లు తప్పటడుగులు వేసే సమయమిది. అందుకే మీ అమ్మాయికి మార్గనిర్దేశనం చేయాల్సింది మీరే. తన సమస్యలని ఓపిగ్గా వినండి. మనసును నొప్పించని పరిష్కారాన్ని సూచించండి. ఇలా చేయడం ద్వారా మీ అమ్మాయి ప్రవర్తనలో మార్పు రావచ్చు.

ప్ర : మా అబ్బాయి వయసు రెండేళ్లు. వాళ్ల నాన్నంటే విపరీతమైన ఇష్టం. ఆయన ఇంటికి రాగానే నవ్వుతూ దగ్గరికెళ్లిపోతాడు. ఒక్క క్షణం కూడా విడిచి పెట్టడు. ఆయన బయటకు వెళ్లగానే ఏడుస్తాడు. తనకు అన్నం తినిపించేది నేను, అవసరాలు చూసేది నేను, రోజంతా ఆడించేది నేను. కానీ నా గురించి అలా ఎప్పుడూ ఎదురు చూడడు. నేనేం చేయాలి?

- బి. గీత, మచిలీపట్నం

జ : మీ అబ్బాయి ప్రవర్తన సహజమైనదే. రోజంతా మీతోనే ఉండటం వల్ల వాళ్ల నాన్న కనిపించగానే ఆయన దగ్గరకు పరిగెత్తుతున్నాడు. మీవారు తనని బాగా ఆడించడం కూడా ఒక కారణం కావచ్చు. మీ బాబుకి తండ్రిలో ఏం నచ్చుతుందో ఆలోచించండి. ఆయన ఎలా ఆడిస్తున్నారో గమనించండి. మీరు తల్లి బాధ్యతను చక్కగా నిర్వర్తిస్తున్నారు. అదే సమయంలో రోజంతా బాబుతోనే ఉండటం వల్ల, అల్లరి పనులు చేయకుండా కట్టడి చేస్తున్నారు. పిల్లలకు లాలించే అమ్మ పాత్రే ఇష్టం. పాలించే తల్లి పాత్ర ఇష్టం ఉండదు. కానీ తల్లి ఆ రెండు పాత్రలకూ సమన్యాయం చేయక తప్పదు. నిజానికి, రెండు రకాల పాత్రల్ని సమర్థంగా పోషించడం చాల కష్టమైన విషయం. వీటి మధ్య సమతూకం ఉండేలా జాగ్రత్తపడటం అవసరం. తను తప్పు చేసినప్పుడు మీరు దండిస్తున్నారు కాబట్టి, మిమ్మల్ని కొంచెం దూరం పెడుతున్నాడు. మీవారు బాబుతో గడిపేది కొద్ది సమయమే కాబట్టి, ఆ సమయంలో అస్సలు దండించరు కాబట్టి, తండ్రి మీద ఇష్టం పెంచుకున్నాడు. అలాగని మీరు దండించడం మానకూడదు. ఇప్పుడిలా ఉన్నా, మీ అబ్బాయి క్రమేపీ మారతాడు. మీతోనూ కలిసిపోతాడు. కాకపోతే మీరు, తను చూపిస్తున్న తేడాని మనసులో పెట్టుకోకుండా మరింత ప్రేమగా, మరింత బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తే సరిపోతుంది.

ప్ర : మా అబ్బాయి వయసు పద్దెనిమిదేళ్లు. రోజూ సిగరెట్లు తాగుతున్నాడు. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కాల్చడం మొదలుపెట్టాడు. అడ్డుకోబోతే నాపై గ్లాసులూ, రిమోట్లూ విసురుతున్నాడు. వాడంటేనే భయపడే పరిస్థితి వచ్చింది. ఈ విపరీత ప్రవర్తనకు కారణమేంటో తెలియట్లేదు. వాడిని ఎలా మార్చాలో చెప్పండి?

- ఒక పాఠకురాలు, ఈమెయిల్

జ : వ్యసనం ప్రమాదకరం. దాన్నుంచి ఎంత త్వరగా బయట పడగలిగితే అంత మంచిది. ఈ సమస్యను చాలా సున్నితంగా పరిష్కరించుకోవాలి. సాధారణంగా ఆ వయసు పిల్లల్లో కొద్దిమందికి పొగ తాగే అలవాటు ఉన్నా, బయటే ధూమపానం చేస్తారు. ఇంటి దగ్గర చేయరు. ఇంట్లోనూ పొగ తాగుతున్నాడంటే, తను చేసే పనిని మీ నుంచి దాచాలనుకోవట్లేదన్న మాట. అలాగే 'మీ మాట వినను' అని పరోక్షంగా చెప్పడానికి కూడా అలా చేస్తుండవచ్చు. అసలు ఈ అలవాటు ఎప్పటినుంచి ఉందో మీరు రాయలేదు. మరీ చిన్న వయసునుంచే వచ్చిందా? లేక ఈ మధ్య కొత్తగా ఏదైనా కాలేజీలో చేరాడా? అనే విషయాలు తెలియాలి. ఎందుకంటే కొత్త వాతావరణం కొంత ఒత్తిడిని పెంచే అవకాశాలున్నాయి. అలాగే తను ఇష్టపడే మిత్ర బృందంలో చేరడానికి, ఈ అలవాటు చేసుకునే అవకాశం ఉండొచ్చు. కొంతమంది సిగరెట్టు తాగడం ఫ్యాషన్‌గా భావిస్తుంటారు. సినిమాల ప్రభావంతో, స్టైల్‌గా స్మోక్ చేస్తే అమ్మాయిలను ఆకర్షించవచ్చు అనే తప్పుడు భావన వల్ల చేస్తూండవచ్చు. తనను దండిస్తే మరింత మొరటుగా మారతాడు. భయం వల్ల క్రమశిక్షణ రాదు. ప్రేమించడం ద్వారానే మీ అబ్బాయిని మీరు దారిలోకి తీసుకురాగలరు. తనతో నెమ్మదిగా మాట్లాడండి. తన మిత్రుల గురించి అడిగి తెలుసుకోండి. సిగరెట్టు ఎందుకు తాగుతున్నాడో కనుక్కోండి. దానివల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం కలిగిందనిపిస్తుందో అడగండి. స్మోకింగ్ వల్ల అనర్థాలను వివరించండి. తన ఆలోచనలు ఏ విధంగా తప్పో నచ్చజెప్పండి. ఆ అలవాటు నుంచి బయట పడటానికి తగిన సహకారాన్ని అందించండి. తన పరిధిలోంచి బయటకు తీసుకువచ్చి కొత్త ప్రపంచాన్ని... పరిచయం చేయండి. తొలి దశలో విసుక్కున్నా లాలనతో నచ్చజెపితే, తన ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తుంది. అలవాటూ పోతుంది.



సుజాతా రాజమణి
కన్సల్టెంట్ సైకోథెరపిస్ట్,
కిమ్స్ హాస్పిటల్

మీ పిల్లల ప్రవర్తనకు సంబంధించి ఏమైనా ప్రశ్నలుంటే మాకు పోస్ట్‌లో గానీ, మెయిల్‌లో గాని పంపవచ్చు.
అడ్రస్ : ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33, మెయిల్ ఐడి : sunday.aj@gmail.com

కవర్ స్టోరీ



మీ రేటింగ్ ఎంత?

... ఈ ఒక్కటి చాలు, ఇంకేమీ అక్కర్లేదు. ఆ నక్షత్రాల ఆధారంగానే బ్యాంకులు నీకు అప్పు ఇవ్వాలో లేదో నిర్ణయిస్తాయి, క్యాబులు నిన్ను ఎక్కించుకెళ్లాలో లేదో తేల్చుకుంటాయి, కంపెనీలు నీకెంత ఇంక్రిమెంట్ పడాలన్నది తీర్మానిస్తాయి. సినిమాలు, రెస్టరెంట్లు, సెలూన్లు... ఏ వ్యాపారం ఎలా జరగాలో రేటింగే ఖరారు చేస్తుంది.

అన్ని సేవలూ ఈ ఐదు తారల పరిధిలో తారట్లాడాల్సిందే. అంతర్జాతీయంగా ఎప్పుడో మొదలైన ఈ ధోరణిని.. భారత్ ఇప్పుడిప్పుడే అందిపుచ్చుకుంటోంది. ఇదో రకమైన మార్కెట్ ప్రజాస్వామ్యం. ప్రతి ఖాతాదారుడూ ఓ ఓటరే. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లోనో, పార్లమెంటు ఎన్నికల్లోనో... పార్టీ చరిత్రా, అభ్యర్థి నిజాయతీ, చేసిన అభివృద్ధి - ఇలా వివిధ కోణాల్లో ఆలోచించుకుని మనం ఓటేసినట్టు... ఖాతాదారుడు కూడా ఉత్పత్తి నాణ్యత, విక్రయానంతర సేవలు, డిజైన్, ధర... మొదలైన అంశాల్ని బేరీజు వేసుకుని స్టార్ రేటింగ్ ఇస్తాడు. అక్కడ, జనామోదం పొందిన నాయకుడే ఎన్నికల్లో గెలుస్తాడు. ఇక్కడ, కస్టమర్ల అభిమానాన్ని సంపాదించుకున్న ఉత్పత్తే మార్కెట్లో నిలుస్తుంది.

బాగాలేదు - ఒక నక్షత్రం
ఫర్వాలేదు - రెండు నక్షత్రాలు
ఓమోస్తరు - మూడు నక్షత్రాలు
బావుంది - నాలుగు నక్షత్రాలు
అద్భుతం - ఐదు నక్షత్రాలు

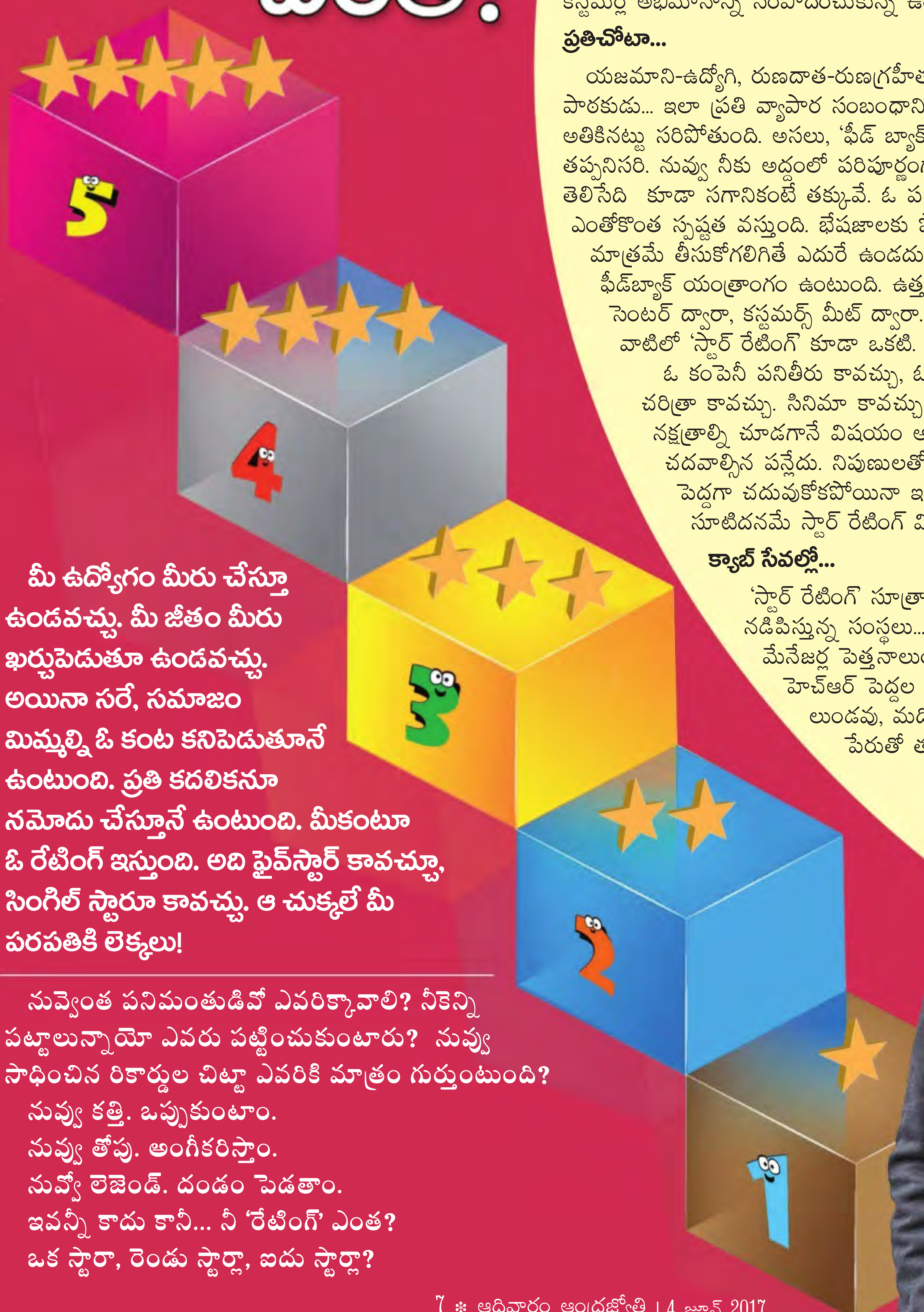
ప్రతిచోటా...

యజమాని-ఉద్యోగి, రుణదాత-రుణగ్రహీత, దర్శకుడు-ప్రేక్షకుడు, రచయిత - పాఠకుడు... ఇలా ప్రతి వ్యాపార సంబంధానికీ రేటింగ్ అనే 'ఫీడ్ బ్యాక్ వ్యవస్థ అతికినట్టు సరిపోతుంది. అసలు, 'ఫీడ్ బ్యాక్ అనేది వ్యక్తికైనా, వ్యవస్థకైనా తప్పనిసరి. నువ్వు నీకు అద్దంలో పరిపూర్ణంగా కనిపించవు. నీ గురించి నీకు తెలిసేది కూడా సగానికంటే తక్కువే. ఓ పది అభిప్రాయాల్ని తెలుసుకుంటేనే ఎంతోకొంత స్పష్టత వస్తుంది. భేషజాలకు పోకుండా... అందులోని మంచిని మాత్రమే తీసుకోగలిగితే ఎదురే ఉండదు. ఒక్కో సంస్థకు ఒక్కో రకమైన ఫీడ్‌బ్యాక్ యంత్రాంగం ఉంటుంది. ఉత్తరాల ద్వారా, మెయిల్స్ ద్వారా, కాల్ సెంటర్ ద్వారా, కస్టమర్స్ మీట్ ద్వారా.... సమీక్షలు స్వీకరిస్తూ ఉంటారు. వాటిలో 'స్టార్ రేటింగ్ కూడా ఒకటి.

ఓ కంపెనీ పనితీరు కావచ్చు, ఓ మ్యూచువల్‌ఫండ్ సంస్థ లాభాల చరిత్రా కావచ్చు. సినిమా కావచ్చు. పుస్తకమైనా కావచ్చు. ఆ ఐదు నక్షత్రాల్ని చూడగానే విషయం అర్థమైపోతుంది. పెద్దపెద్ద నివేదికలు చదవాల్సిన పన్లేదు. నిపుణులతో మాట్లాడాల్సిన అవసరమూ లేదు. పెద్దగా చదువుకోకపోయినా ఇబ్బందేం లేదు. ఆ సరళత్వమే, ఆ సూటిదనమే స్టార్ రేటింగ్ విధానం విజయ రహస్యం.

క్యాబ్ సేవల్లో...

'స్టార్ రేటింగ్' సూత్రాల మీద ఏకంగా ఓ వ్యవస్థనే నడిపిస్తున్న సంస్థలు... ఉబర్, ఓలా. మేనేజర్ల పెత్తనాలుండవు, హెచ్‌ఆర్ పెద్దల అంచనా లుండవు, మదింపు పేరుతో తలాతోకా



మీ ఉద్యోగం మీరు చేస్తూ ఉండవచ్చు. మీ జీతం మీరు ఖర్చుపెడుతూ ఉండవచ్చు. అయినా సరే, సమాజం మిమ్మల్ని ఓ కంట కనిపెడుతూనే ఉంటుంది. ప్రతి కదలికనూ నమోదు చేస్తూనే ఉంటుంది. మీకంటూ ఓ రేటింగ్ ఇస్తుంది. అది ఫైవ్‌స్టార్ కావచ్చు, సింగిల్ స్టారూ కావచ్చు. ఆ చుక్కలే మీ పరపతికి లెక్కలు!

నువ్వెంత పనిమంతుడివో ఎవరిక్కావాలి? నీకెన్ని పట్టాలున్నాయో ఎవరు పట్టించుకుంటారు? నువ్వు సాధించిన రికార్డుల చిట్టా ఎవరికి మాత్రం గుర్తుంటుంది?

నువ్వు కత్తి. ఒప్పుకుంటాం.
నువ్వు తోపు. అంగీకరిస్తాం.
నువ్వో లెజెండ్. దండం పెడతాం.
ఇవన్నీ కాదు కానీ... నీ 'రేటింగ్' ఎంత?
ఒక స్టారా, రెండు స్టార్లా, ఐదు స్టార్లా?



లేని విశ్లేషణలుండవు. కానీ, వేలకొద్దీ డ్రైవర్ల పనితీరు నమోదు అవుతూ ఉంటుంది. సమయానికి బండి తీసుకెళ్లాడా లేదా, మర్యాదగా మాట్లాడాడా లేదా, సకాలంలో గమ్యానికి చేర్చాడా లేదా, వాహనాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకున్నాడా లేదా... ఇలా ప్రతి కోణం నుంచీ కస్టమర్ ద్వారా 'స్టార్ రేటింగ్' పద్ధతిలో సమాధానాల్ని రాబడతారు. అంటే, ప్రతి ఖాతాదారుడూ ఓ హెచ్ఆర్ మేనేజరు అవుతాడు. కస్టమర్ దేవుడి కటాక్షం మీదే వ్యాపారమంతా నడుస్తుంది కాబట్టి, అతడి తీర్పే కీలకం. అతడిచ్చిన ఒకటి నుంచి ఐదు నక్షత్రాల రేటింగే అంతిమం. ఆ విషయం డ్రైవర్లకూ తెలుసు. అందుకే, చాలా వినయంగా మాట్లాడతారు. చాలా ఓర్పుగా వ్యవహరిస్తారు. చాలా సందర్భాల్లో ఆ నింపాదితనం తెచ్చిపెట్టుకున్నదే కావచ్చు. కారణం... మళ్లీ, స్టార్ రేటింగ్ వ్యవస్థే. ఆరోజు క్యాబ్ డ్రైవరు సంపాదన ఖాతాదారులు ఇచ్చే రేటింగ్ మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. వరుసగా ఐదు నక్షత్రాలు ఖాతాలో పడ్డాయనుకోండి... ఆ మేరకు బ్యాంకులో భారీ పారితోషికమే జమైపోతుంది. కస్టమర్ ఏ కారణంతోనో, అసంతృప్తికి గురై రేటింగ్ తగ్గించాడనుకోండి. సంపాదనలోనూ కోతలు పడతాయి. కాబట్టే, ప్రతి ప్రయాణికుడినీ ఓ 'స్టార్'లా చూస్తున్నారు. అదీ, మామూలు స్టార్ కాదు... ఫైవ్‌స్టార్. మేనేజ్‌మెంట్ పరిభాషలో ఇది 'క్యారెట్ అండ్ స్టిక్ పాలసీ'. బుద్ధిగా పనిచేసేవాడికి ప్రోత్సాహకాల మీద ప్రోత్సాహకాలూ, తోకజాడించేవాడికి కోతల మీద కోతలూ!

స్టాండర్డ్ అండ్ పూర్స్, మూడీస్ ఇన్వెస్టర్స్ సర్వీస్, ఐసీఆర్ఏ... మొదలైనవి అంతర్జాతీయ, జాతీయ రేటింగ్ సంస్థలు. కంపెనీల ఆర్థిక చరిత్ర ఆధారంగా ఇవి రేటింగ్ ఇస్తాయి.

ప్రయాణికుడు డ్రైవర్‌కు రేటింగ్ ఇచ్చినట్టే, డ్రైవరు కూడా ప్రయాణికుడికి రేటింగ్ ఇస్తాడు. వరుసగా ఫైవ్ స్టార్ రేటింగ్స్ ఉన్న ప్రయాణికుడికి బుక్ చేసిన వెంటనే క్యాబ్ అందుబాటులోకి వస్తుంది. రద్దీ వేళల్లోనూ అదనపు బాదుడు ఉండదు. వారం పదిహేను రోజుల దాకా అరువు సౌకర్యం కల్పిస్తారు. అప్పుడప్పుడూ డిస్కౌంట్ల వరాలు కురిపిస్తారు. మద్యం తాగి క్యాబ్ ఎక్కడం, అమర్యాదగా ప్రవర్తించడం... వగైరా వగైరా ఇబ్బందులుంటే డ్రైవరు చచ్చినా రేటింగ్ ఇవ్వడు. వరుసగా రేటింగ్ పడిపోతే... ఆ ఖాతాదారుడికి జన్మలో బండి దొరకదు.

ట్రిప్ అడ్వైజర్.ఇన్ వగైరా సంస్థలు యాత్రాప్రియులకు 'నక్షత్ర' మార్గనిర్దేశనం చేస్తాయి. హోటళ్ల నుంచి రెస్టరెంట్ల దాకా...

కేంద్ర నైపుణ్య అభివృద్ధిశాఖ దేశంలోని పారిశ్రామిక శిక్షణ సంస్థలకు (ఐటీఐలు) స్టార్ రేటింగ్ ఇచ్చే పని మొదలుపెట్టింది. ఆ విద్యాసంస్థలోని సౌకర్యాలూ, బోధన, ప్లేస్‌మెంట్ ఆధారంగా... నక్షత్రాల్ని మంజూరు చేస్తోంది. ఎక్కువ రేటింగ్ సాధించిన సంస్థలకు అన్ని విషయాల్లోనూ ప్రాధాన్యం ఉంటుంది.

ప్రతిదానికీ రేటింగ్ ఇస్తాయి. ఎక్కడికెళ్లాలి, ఎలా వెళ్లాలి, ఎక్కడ బస చేయాలి అనే విషయంలో...ఆ సమీక్ష బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక, 'జస్ట్ డయల్'... రేటింగ్ ఇవ్వని వ్యాపారమంటూ లేదు. బ్యూటీషియన్లూ, ప్లంబర్లూ, డాక్టర్లూ, యోగా టీచర్లూ, రెంటల్ ఏజెంట్లూ... ఇలా ప్రతి సేవనూ చుక్కల్లో కొలుస్తుంది. ఖాతాదారుల నుంచి వచ్చిన ఫీడ్ బ్యాక్‌కు, క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది అభిప్రాయాలను జోడించి జస్ట్ డయల్ ఓ నిర్ణయానికి వస్తుంది. ఆ తీర్పును చాలా సంస్థలు ఆమోదిస్తున్నాయి, గౌరవిస్తున్నాయి. హైదరాబాద్‌లోని చట్నీస్ రెస్టరెంట్ లాంటి చోట్ల ఫైవ్‌స్టార్ రేటింగ్ ధ్రువపత్రాన్ని ఫ్రేముకట్టి గోడకు వేలాడదీస్తున్నారు కూడా. గూగుల్ ప్లేస్టోర్‌లోనూ అంతే. ప్రతి మొబైల్ అప్లికేషన్‌కూ ఏదో ఓ రేటింగ్ దర్శనమిస్తుంది. ఒకేరకమైన సేవలు అందించే యాప్స్‌లో ఏదో ఒకదాన్ని ఎంచుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు, చాలా మంది రేటింగ్ మీదే ఆధారపడతారు.

సినిమాలు



రెస్టరెంట్లు



రవాణా



వైద్యం



ఆ మధ్య అమెరికాలో 'పీపుల్' పేరుతో ఓ యాప్ వచ్చింది. అందులో ఎవరు, ఎవరి గురించి అయినా రేటింగ్ ఇవ్వవచ్చు. ఎవరూ ప్రశ్నించరు. ఆ వ్యాఖ్యలు వివాదాస్పదం కావడంలో నిర్వాహకులు వెనక్కి తగ్గారు.

పనితీరు ఆధారంగా పల్లెలకూ రేటింగ్ ఇస్తోంది హర్యానా ప్రభుత్వం. ఎక్కువ రేటింగ్ సాధించిన పల్లెలకు ఎక్కువ నిధులు మంజూరు అవుతాయి.. దీనివల్ల రాజకీయ జోక్యం తగ్గుతుంది. ఫలానా కొలమానాల ఆధారంగానే నిధులు మంజూరు చేసినట్టు సాధికారికంగా చెప్పవచ్చు.

ప్రమోషన్లకూ...

నిన్నమొన్నటిదాకా ఉద్యోగికి ప్రమోషన్ ఇవ్వాలా వద్దా అన్నది బాసో, బాసు బాసో నిర్ణయించేవారు. ఆ నిర్ణయం కూడా తూకమేసినంత కచ్చితంగా ఏం ఉండేది కాదు. ఆశ్రిత పక్షపాతాలూ, అహాలూ అహంభావాలూ మదింపులో జొరబడేవి. స్టార్ రేటింగ్ వచ్చాక ఆ పప్పులేం ఉండకడం లేదు. అందులోనూ నేరుగా ఖాతాదారుడితో వ్యవహరించే మార్కెటింగ్, సేల్స్ రంగాల్లో ఐదు నక్షత్రాల విధానం బాగా విస్తరిస్తోంది. మనం ఏ 'మోర్'లోనో సరుకులు కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు...బిల్లింగ్‌కు కాస్త ముందు, 'మా సేవలకు రేటింగ్ ఇవ్వండి' అంటూ ఐప్యాడ్ లాంటి ఓ పరికరాన్ని మన ముందు పెడతారు సేల్స్ సిబ్బంది. ఆ ఉద్యోగుల పదోన్నతులకూ ప్రోత్సాహకాలకూ 'రేటింగ్' లెక్కలే ఆధారం. కొన్ని ఐటీ సంస్థలు ప్రమోషన్లను 'స్టార్ రేటింగ్' పరిధిలోకి తెస్తున్నాయి. హెచ్‌ఆర్ మేనేజర్ల ద్వారా బేరీజు జరిగినా... ఆ మదింపునకు అదనంగా ఇదీ ఉంటుంది. రెండింటి మధ్యా గణనీయమైన వ్యత్యాసం ఉంటే... అంటే, బాసు పనితీరు అద్భుతమని హెచ్‌ఆర్ నివేదికలు చెబుతున్నా, కిందిస్థాయి సిబ్బంది మాత్రం పరమ చండాలుడని తీర్పు చెబితే - నివేదికను సరిచూసుకుంటారు. 'పీర్ రేటింగ్' అనేదీ ఇప్పుడిప్పుడే ప్రచారంలోకి వస్తోంది. 'నీ పనితీరును ఒక్క బాసే నిర్ణయించడం న్యాయం కాదు. ఉన్నతాధికారి మహా అయితే, వృత్తి నైపుణ్యాన్ని బేరీజు వేస్తాడు. నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు మీరెలా ఉంటారో, ఎలా ప్రవర్తిస్తారో సహోద్యోగులకే బాగా తెలుస్తుంది. దీంతో, బృందంలోని ఇతర సభ్యుల్ని కూడా 'ఫలానా ఉద్యోగి'కి రేటింగ్ ఇవ్వమని అడుగుతున్నాయి. వివిధ పత్రికల ఆన్‌లైన్ ఎడిషన్లలో ప్రతి స్టోరీ చివరా... మీరు చదివిన వార్తా కథనానికి రేటింగ్ ఇవ్వండి? అంటూ ఓ సూచన ఉంటుంది. కాకపోతే, నక్షత్రాల స్థానంలో ఎమోజీలు ఉండవచ్చు. మంచి రేటింగ్ సాధించిన పాత్రికేయులు ప్రమోషన్ల జాబితాలోనూ, సహజంగానే ముందుంటారు.

రాజకీయ నాయకులకు పదవి అనేది ప్రమోషన్‌తో సమానం. ఎన్నికలు దగ్గరపడుతున్నకొద్దీ, అభ్యర్థుల ఎంపిక కోసం రాజకీయ పార్టీల సర్వేలూ ఊపందుకుంటాయి. జనం నాడి పట్టుకోవడంలో రకరకాల మార్గాలు. అందులో విశ్వసనీయమైంది ఫైవ్‌స్టార్ రేటింగే. ఎందుకంటే, ప్రజల తీర్పులో విశ్లేషకుడు జొరబడేందుకు ఆస్కారం ఉండదిక్కడ. మనసులోని అభిప్రాయాన్ని చెప్పడానికి జనం బుర్రలు బద్దలుకొట్టుకోవాల్సిన పనీ ఉండదు. చెత్తగా ఉంది, ఫర్వాలేదు, బాగానే ఉంది, బావుంది, గొప్పగా ఉంది.. ఇలా ఏదో ఓ నిర్ణయానికి రావడానికి ఎంతో సమయం పట్టదు. ఒక్క ముక్కలో తేల్చిపడేయవచ్చు.

'రేటింగ్' సంస్థలూ...

నేరుగా ఖతాదారుడే ఉత్పత్తినో సేవల్నో బేరీజు వేయడం ఒక పద్ధతి. రేటింగ్ ఇవ్వడానికి ఓ ప్రత్యేక సంస్థ ఉండటమన్నది మరో పద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో జరిగే బేరీజులో మరింత ప్రామాణికత ఉంటుంది. శాస్త్రీయత తోడవుతుంది. ఆ రేటింగ్ అంతర్జాతీయ కార్ల మార్కెట్‌నూ శాసిస్తోంది. ఫలానా వాహనానికి ఏ మేరకు ప్రమాదాల్ని తట్టుకునే శక్తి ఉందన్నది బేరీజు వేశాక... అంతర్జాతీయ సంస్థ 'గ్లోబల్ ఎన్సీయేపీ' ఒకటి నుంచి ఐదు స్టార్స్ మధ్య రేటింగ్ ఇస్తుంది. ఎంతోకొంత అవగాహన ఉన్న వినియోగదారుడు, బండి రంగునో హంగునో చూసి మోజుపడిపోకుండా... రేటింగ్ కోసం సెర్చ్ చేస్తాడు. 'కనీసం ఫోర్ స్టార్ రేటింగ్ ఉన్న వాహనాల్నే కొనండి' అని ఎన్సీయేపీ కూడా సిఫార్సు చేస్తోంది. దురదృష్టవశాత్తూ రేటింగ్ వ్యవస్థ మీద భారతీయులకు అవగాహన తక్కువ. అందుకే, అమ్మకాల్లో ముందు వరుసలో ఉన్న వాహనాలు కూడా రేటింగ్‌లో ఏ మూలనో ఉంటున్నాయి. పెచ్చుపెరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాదాలకు ఇదీ ఓ కారణమే. రిఫ్రిజిరేటర్లూ ఏసీలూ ఇన్వర్టర్లూ వగైరా గృహోపకరణాలకూ స్టార్ రేటింగ్ ఉంది. ఫైవ్‌స్టార్ రేటింగ్ ఉంటే తిరుగులేదని అర్థం. బ్యూరో ఆఫ్ ఎనర్జీ ఎఫీషియెన్సీ (బి.ఇ.ఇ) ఈ రేటింగ్‌ను నిర్ణయిస్తుంది. మ్యూచువల్‌ఫండ్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ లోనూ 'ఫైవ్ స్టార్' రేటింగ్ ప్రభావం చాలానే ఉంటుంది. క్రిసిల్, మార్నింగ్‌స్టార్, వాల్యూ రిసెర్చ్ తదితర సంస్థలు ఫండ్‌హౌస్‌ల పనితీరు ఆధారంగా రేటింగ్ ప్రకటిస్తున్నాయి. గుడ్డిగా వాటిని అనుసరించడం మంచిది కాదు కానీ, మార్కెట్ మీద ఓ అవగాహనకు రావడానికి ఈ వర్గీకరణ పనికొస్తుంది.

ప్రతి మనిషికీ ఓ జీవిత చరిత్రే కాదు, ఆర్థిక చరిత్రా ఉంటుంది. మనం తీసుకున్న అప్పులూ, కడుతున్న వాయిదాలూ, ఎగ్గొట్టిన క్రెడిట్‌కార్డు చెల్లింపులూ... పక్కాగా ఓ చోట నమోదు అవుతూ ఉంటాయి. మచ్చలేని ఆర్థిక చరిత్ర ఉన్నప్పుడే, మన ఖాతాలో ఏడువందల యాభైకి పైగా మార్కులు పడిపోతాయి. అది ఫైవ్‌స్టార్ రేటింగే! చుక్కలు తగ్గేకొద్దీ, అప్పుల విషయంలో బ్యాంకులు ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచిస్తాయి.

సినిమా 'స్టార్స్' ...

తెరమీద ఓ యాభైమంది విలన్లను ఒంటిచేత్తో మట్టికరిపించే మహామహా స్టార్లను కూడా రివ్యూ స్టార్లు బెదరగొట్టేస్తున్నాయి. బుక్‌మైషో లాంటి వేదికలు పెరిగిపోయాక.... ఆన్‌లైన్‌లో టికెట్లు కొనేముందు, ఎందుకైనా మంచిదని, ప్రేక్షకుడు ఓసారి ఐదు నక్షత్రాల వంక చూస్తున్నాడు. రేటింగ్‌ను బట్టే నిర్ణయం తీసుకుంటున్నాడు. వివిధ ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్ పత్రికలు పోటీపడి మరీ, కొత్త సినిమాల స్టార్ రేటింగ్‌ను ప్రకటిస్తున్నాయి. మంచి సినిమాలు మాత్రమే చూడాలనుకునే నగర ప్రేక్షకులు, యాభైశాతం దాకా రేటింగ్ మీదే ఆధారపడుతున్నట్టు ఓ అంచనా. సినిమా శాటిలైట్స్ హక్కుల మీదా రేటింగ్స్ ప్రభావం ఎక్కువే. ఎన్ని నక్షత్రాలు





రేటింగ్ పెంచుకోవడం ఎలా? - అన్నది ఇప్పుడో చర్చనీయ అంశం. ఆ రహస్యాల్ని బోధించడానికి కొత్త కోర్సులు పుట్టు కొస్తున్నాయి. ఆ చిట్కాల్ని నేర్పించడానికి నయా గురువులు అవతరిస్తున్నారు. గూగుల్‌లోనూ బోలెడంత సాహిత్యం ఉంది.

స్టార్ హోటళ్లకు ఫైవ్ స్టార్, త్రీస్టార్ .... తదితర రేటింగ్స్ ఎప్పటి నుంచో ఉన్నాయి. కాకపోతే, నిబంధనల్లోని లోపాల్ని అడ్డం పెట్టుకుని చిన్నాచితకా హోటళ్లు కూడా 'స్టార్' హోదా జోడించుకుంటున్న సందర్భాలు అనేకం.

మనల్ని మనం...

రేటింగ్‌ను వ్యాపారాలకే పరిమితం చేయడం ఎందుకు? స్వీయ లోపంబు ఎరుగుట దొడ్డ విద్య. ఆ పెద్ద మనసు ఏ కొద్దిమందికో ఉంటుంది. మన మిత్రులూ సహోద్యోగులూ బంధువులూ మనకు ఓ వ్యక్తిగా ఎలాంటి రేటింగ్ ఇస్తారన్నది తెలుసుకోగలిగితే... మనల్ని మనం సరిదిద్దుకోడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. బ్లాగు ద్వారానో, ఫేస్‌బుక్ ద్వారానో రేటింగ్ ఇవ్వమని ఆత్మీయుల్ని అడగవచ్చు. అయితే ఆ మదింపు వృత్తిగత జీవితానికీ, వ్యక్తిగత జీవితానికీ వేరువేరుగా ఉండాలి. ఆ ఫలితాల్ని బట్టి, మన గురించి మనం ఊహించుకుంటున్న దానికీ, సమాజం అనుకుంటున్నదానికీ ఎంత తేడా ఉందో అర్థం అవుతుంది. ఆ ఫలితాల ఆధారంగా లోపాల్ని సరిదిద్దుకునే అవకాశమూ దక్కుతుంది.

ఉన్నాయన్నది లెక్కబెట్టుకున్నాకే, ఎంత ధర చెల్లించాలో నిర్ణయించుకుంటారు. ఇతర భాషల్లోకి తర్జుమా చేసుకోవాలనుకునే 'డబ్బింగ్' నిర్మాతలు కూడా రేటింగ్స్ చూశాకే బేరాలు మొదలుపెడతారు. మార్కెట్లోకి వచ్చే కొత్త పుస్తకాలకు రేటింగ్ ఇచ్చే వేదికలూ చాలానే ఉన్నాయి. అక్షరాభిమానులకు పండగే.

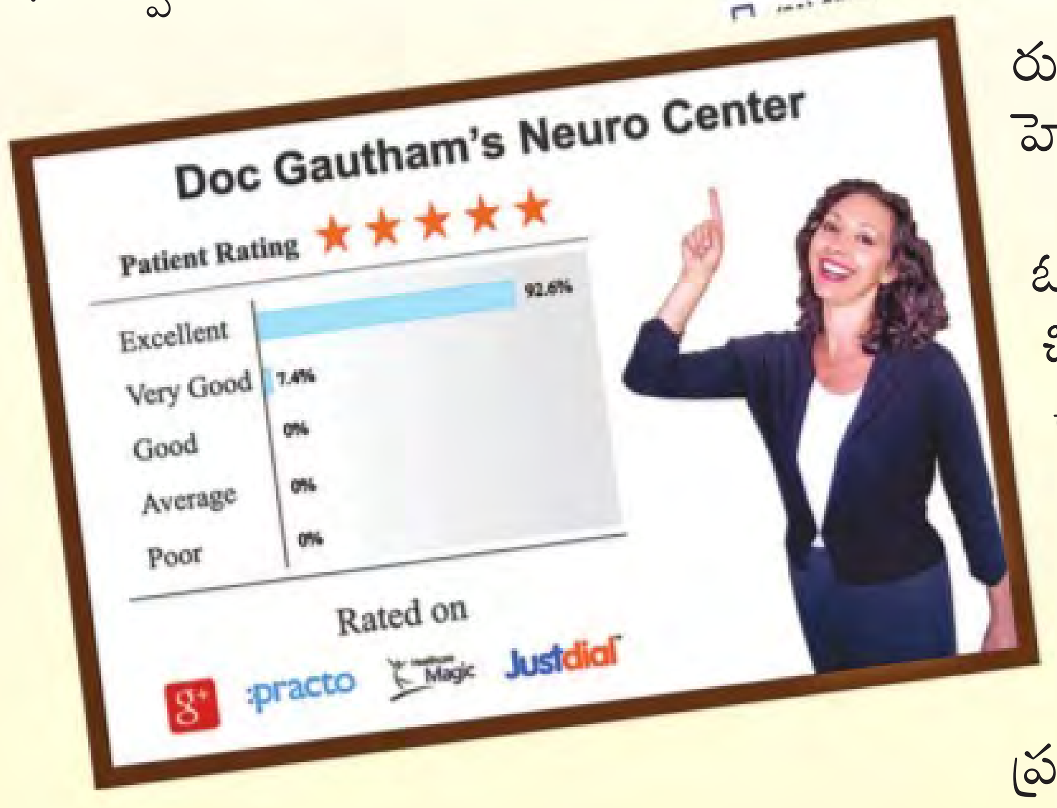
ఆన్‌లైన్ హంగామా..

ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.... ఒక ఆన్‌లైన్ దుకాణంలో జరిగిన అమ్మకాల్లో యాభైనాలుగు శాతం ఫైవ్‌స్టార్ రేటింగ్ సాధించిన వాటికే దక్కింది. నలభైశాతం వాటాను నాలుగు నక్షత్రాలున్న ఉత్పత్తులు సొంతం చేసుకున్నాయి. అంటే, తొంభైనాలుగు శాతం విక్రయాల్ని రేటింగ్ వ్యవస్థ ప్రభావితం చేసిందన్నమాట. జనం రివ్యూలు రాస్తున్నప్పుడు కూడా... అత్యద్భుతంగా ఉన్నవాటికో, అతి చండాలంగా ఉన్నవాటికో మాత్రమే భారీగా స్పందించారు. రేటింగ్ తీర్పును గౌరవించి నాణ్యతలో, డిజైన్‌లో మెరుగుదల సాధించిన ఉత్పత్తులు చాలానే ఉన్నాయి.

ఆన్‌లైన్ వినియోగదారుల్లో ముప్పైశాతం మంది రివ్యూలూ రేటింగ్‌ల ఆధారంగానే కొనుగోలు నిర్ణయాలు తీసుకుంటారని నీల్సన్ సర్వే కూడా చెబుతోంది. సెల్‌ఫోన్ నుంచి చెప్పుల దాకా ఏం కొనాలన్నా... ఐదు నక్షత్రాల వైపే చూస్తున్నారు. 'స్టార్ రేటింగ్‌లకు ఆత్మీయులిచ్చే సలహాలంత విలువ ఉంటుంది' అంటారు ఇన్వెస్ప్రో అనే బేరీజు సంస్థ ప్రతినిధులు. ఎక్కువ రేటింగ్ ఉన్న సంస్థ, తక్కువ రేటింగ్ ఉన్న సంస్థ - రెండింటినీ పోలిస్తే సహజంగానే మొగ్గు ఫైవ్‌స్టార్ వైపే ఉంటుంది. అదే తక్కువ రేటింగ్ సంస్థా, అసలు రేటింగ్ వ్యవస్థలోనే లేని సంస్థా - వీటి మధ్య పోలిక వచ్చినప్పుడు మాత్రం వినియోగదారుడు తక్కువ రేటింగ్ ఉన్న దానివైపే మొగ్గు చూపుతాడట. కారణం... తెలియని దేవుడి కంటే, తెలిసిన దయ్యమే మేలన్న మానవ స్వభావం.

కొన్నిసార్లు రేటింగ్‌లు స్టాక్ మార్కెట్‌లో షేర్ల ధరలా హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతూ ఉంటాయి. ఈ మధ్య స్నాప్‌చాట్ సీయీవో 'మేం భారత్ లాంటి పేద దేశాల్లోనూ విస్తరించాలని అనుకుంటున్నాం....' అని ప్రకటించగానే... భారతీయ టెక్ జీవుల గుండెలు మండిపోయాయి. 'భారత్‌ను పేద దేశం అంటావా?' అంటూ యాప్ స్టోర్‌లో రేటింగ్ తగ్గించేశారు. దెబ్బకు ఫైవ్‌స్టార్ నుంచి సింగిల్ స్టార్‌కు పడిపోయింది. పరిస్థితి సద్దుమణగడానికి కొంత సమయం పట్టింది. ఉబర్, ఓలా కస్టమర్ల వ్యక్తిగత భావోద్వేగాలు.. బడుగు జీవి





అయిన డ్రైవరు జీతభత్యాల్ని మింగేస్తున్న సందర్భాలూ అనేకం. మొగుడితో గొడవపడి క్యాబ్ ఎక్కిన మహిళో, బాసుతో తిట్లు తిని ఇంటికి తిరిగొస్తున్న ఉద్యోగో.. ఆ మూడ్‌లోనే చెత్త రేటింగ్ ఇచ్చేస్తుంటారు. దీంతో చేయని తప్పుకు శిక్ష అనుభవిస్తారు డ్రైవరన్నలు. 'మీ రేటింగ్ పెంచే బాధ్యత మాదీ...' అంటూ దొంగ రివ్యూలు నమోదు చేయిస్తున్న దళారులూ ఉన్నారు. ఒక్క రేటింగ్‌లు అనే ఏమిటి, ఇలాంటి చిన్నాచితకా పరిమితులు ఎక్కడైనా ఉండేవే.

ఉద్యోగంలో, వ్యాపారంలో, ఆర్థిక లావాదేవీల్లో రేటింగ్ పెంచుకోవాలన్న ఆరాటం... ఆధునిక జీవికి 'చుక్కలు' చూపిస్తోంది. దీంతో అదనపు ఒత్తిడి నెత్తిన పడుతోంది. నీ స్వభావం ఏదైనా కానీ, నీ మూడ్ ఎలా అయినా ఉండనీ.. రేటింగ్ కోసం మొహం మీద నవ్వు పులుముకోవాల్సిందే. ఉద్వేగాల మీద ముసుగు కప్పేసుకోవాల్సిందే. దీర్ఘకాలంలో దీనివల్ల మానసిక రుగ్మతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

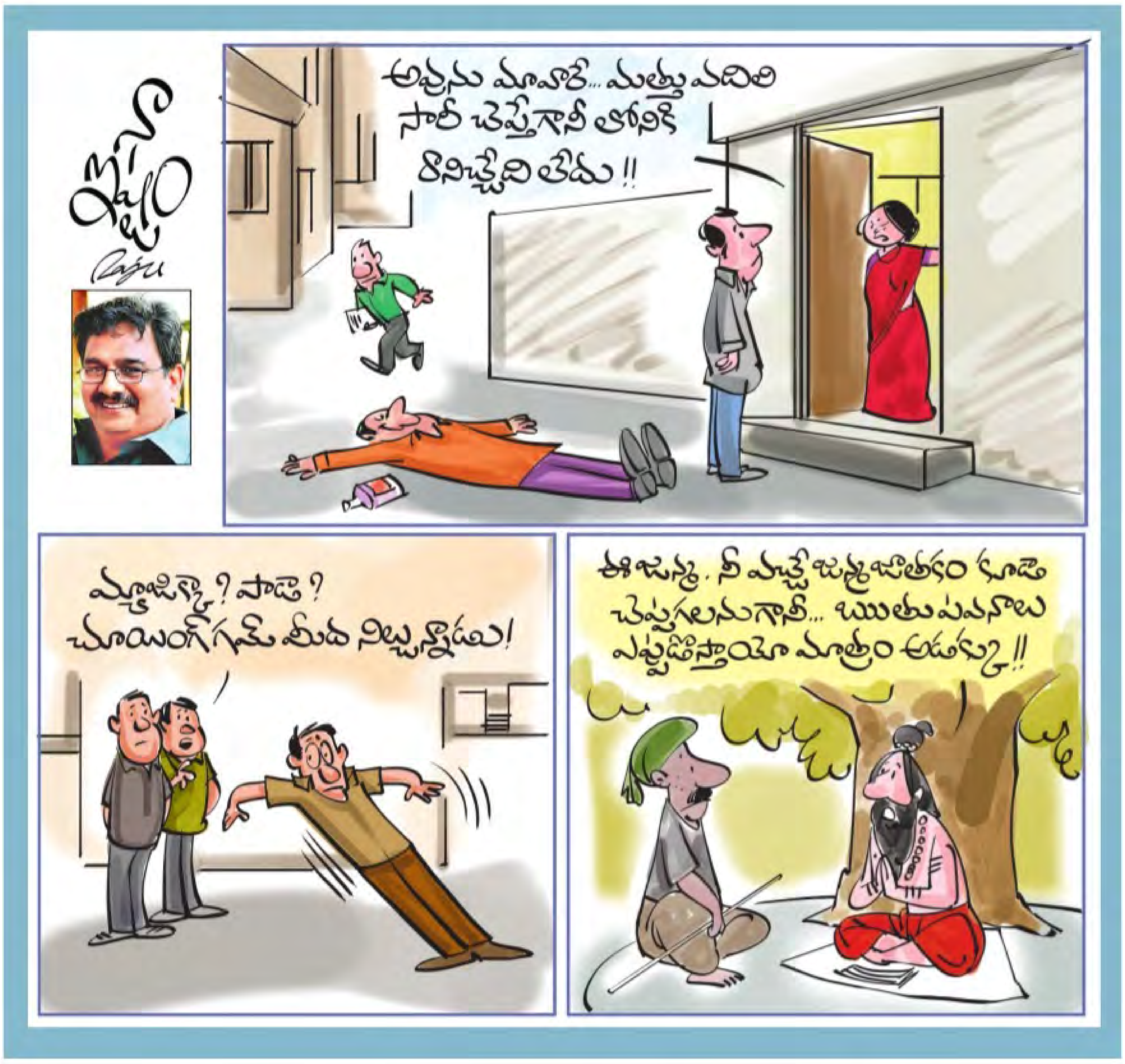
చైనా ప్రభుత్వం దేశంలోని ప్రతి పౌరుడికీ ఓ రేటింగ్ ఇచ్చే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. ఆస్తులెన్ని, అప్పులెన్ని, నేర చరిత్ర ఉందా, ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఉద్యమాల్లో పాల్గొన్నాడా, ఆన్‌లైన్‌లో ఎలా ఉంటాడు, ఏఏ వెబ్‌సైట్లు చూస్తాడు... ఇలా దాదాపు పాతికముప్పై అంశాల్ని బట్టి రేటింగ్ ఉంటుంది. బ్యాంకు రుణాల నుంచి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల వరకూ.... ఏ నిర్ణయానికైనా చుక్కలే కొలమానం! నేడు చైనా, రేపు భారత్.. ఆతర్వాత ప్రపంచమంతా... ఐదు నక్షత్రాల వైపు చూడాల్సిందే!

- సండే డెస్క్



మిక్చర్ పొట్లం

బొమ్మలు : **వెంకట్**



అనుభవసారం

"అసలు మగాడంటేనే ఘాటుగా, కారంగా మిర్చీలా ఉండాలి గురువుగారూ .." చెప్పాడు శిష్యుడు.

"నిజమే కానీ, ఎంత



ఘాటుగా, కారంగా ఉన్న మిర్చీనయినా ఆడాళ్లు పచ్చడి చేయకుండా వదలరు నాయనా" నెత్తి తడుముకున్నాడు గురువు.

అనుమానమ్మ

హార్ట్ ఆపరేషన్ పూర్తి చేసుకున్న అవతారాన్ని ఐసీయూ నుండి జనరల్ వార్డుకు మార్చారు.

బంధువులంతా డాక్టర్ చుట్టూ మూగి "మా అవతారానికి ఇప్పుడెలా ఉంది డాక్టర్" అంటూ ఆత్రంగా అడిగారు.



వాళ్లావిడ మాత్రం "మా ఆయన గుండెలో మరో ఆడది లేదు కదా డాక్టర్" అని అమాయకంగా అడిగింది.

ఖండన



"రజనీకాంత్ రాజకీయాల వైపుకి రావటం లేదు. రాజకీయాలే రజనీకాంత్ వైపుకి వస్తున్నాయి".

- కబాలీ ఫ్యాన్స్

పోటుగాడు

"ఇదేంటయ్యా .. ఆరు నెలల్లో ఆరు ఉద్యోగాలు మారావు?" సర్టిఫికెట్లు పరిశీలిస్తూ బిత్తరపోయాడు ఇంటర్వ్యూ అధికారి.

"దీన్ని బట్టి నాకెంత డిమాండ్ ఉందో అర్థమైందా సార్" కాలర్ ఎగరేశాడు సింహాచలం.

పెళ్లి : నాడు - నేడు



1917 2017

సరికి సరి

"నీ ఫ్రెండ్ చేసుకోబోయే అమ్మాయి మహా గయ్యాళి. త్వరగా వెళ్లి పెళ్లి ఆపండి" కంగారుగా చెప్పింది కాంతం.

"ఎందుకు ఆపాలి. ఆ వెధవ నా పెళ్లి ఆపాడా?" తాపీగా బదులిచ్చాడు సుందరం.



అబ్బురపరచే 'లదాక్' జీవనం







మేం ఎన్నాళ్లుగానో చూడాలనుకుంటున్న లదాక్‌ను చూసే అవకాశం అనుకోకుండా మా తలుపు తట్టింది. పాండిచ్చేరిలో స్పోకెన్ ఇంగ్లీషు, ఫ్రెంచి శిక్షణ కోసం వచ్చిన సోనమ్, డోల్మా, నూబ్రోలు తిరుగు ప్రయాణంలో నెల్లూరులో మా అతిథులుగా ఉన్నారు. వీళ్లు ముగ్గురూ లదాక్ టూరిస్టు గైడ్లుగా పనిచేస్తూ చదువుకుంటున్న వాళ్లే. అదీగాక సోనమ్ SECMOL అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ సహకారంతో సిమ్లాలో ఐస్ హాకీ క్రీడలో తర్ఫీదు పొంది బీజింగ్‌లో జరిగిన శీతాకాలపు ఒలింపిక్‌లో మన దేశం తరపున పాల్గొంది. గతంలో మా అబ్బాయి వంశీధర్ SECMOL లో గణితం, ఆంగ్లం చెప్పడానికి వెళ్లినప్పుడు సోనమ్ మిత్రబృందం వాడికి పరిచయమైంది. ఆ పరిచయమే మా ప్రయాణానికి పరోక్షంగా దోహద పడిందన్నమాట.

లదాక్ తూర్పుభాగంలోని చాంగ్‌తాంగ్ ప్రాంతానికి దగ్గరి దారిలో కాకుండా చుట్టూ తిరిగి వెళ్లాం. సముద్ర మట్టానికి దాదాపు 17 వేల అడుగుల ఎత్తున ఉన్న ఖర్‌దుంగ్‌లా మార్గంలో నూబ్రా లోయలో ప్రవేశించి 'ది స్కిత్ టౌన్' లోని బౌద్ధ గుంఫనూ (మఠం), 32 అడుగుల బుద్ధ విగ్రహాన్ని, షయోక్ నదీతీరంలోని ఇసుక దిబ్బల్నీ చూసి ఆ రాత్రి హుండరు అనే గ్రామంలో బస చేశాం.

చాంగ్‌తాంగ్ పీఠభూమిలో చాలా భాగం టిబెట్‌లోనూ, కొద్ది భాగం లదాక్‌లోనూ విస్తరించి ఉంది. 14 వేల అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న ఆ అతి శీతల ప్రాంతంలో పశుపోషణే జీవనాధారం. తాంగ్సీ తహశీల్ నుంచి అంతా పీఠభూమి ప్రాంతమే. "ఇక్కడ నివసించే వాళ్లంతా మావంటి సంచార జాతి ప్రజలే" అని వివరించింది సోనమ్. అక్కడినుండి తాంగ్సీ అనే చిన్న టౌన్‌కు చేరుకున్నాం. గుర్తింపు కార్డులూ, అనుమతి పత్రాలూ మిలిటరీ చెక్‌పోస్టులో పరిశీలించిన తర్వాతే మా వాహనాలకు అనుమతి లభించింది. దుర్బోక్ అనే మరో చిన్న టౌన్ దాటి షచుకుల్ పల్లెలో ప్రవేశించే సరికి సూర్యాస్తమయం అయ్యింది. నాగరిక ప్రపంచానికి చాలా దూరంగా, హిమాలయాల మధ్యలో ఉన్న ఆ పల్లె అప్పటికే గాఢ నిద్రలో ఉంది.

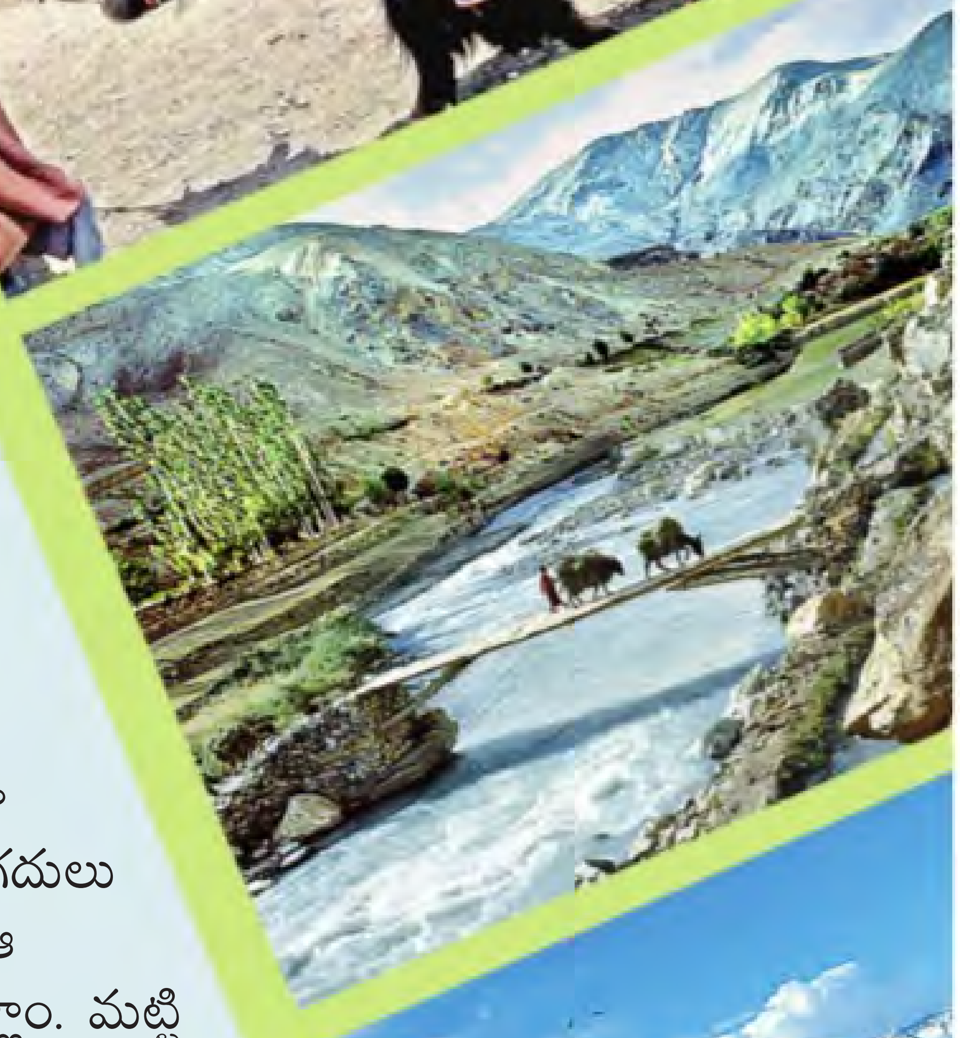
అదీ ఆ మాటకు అర్థం

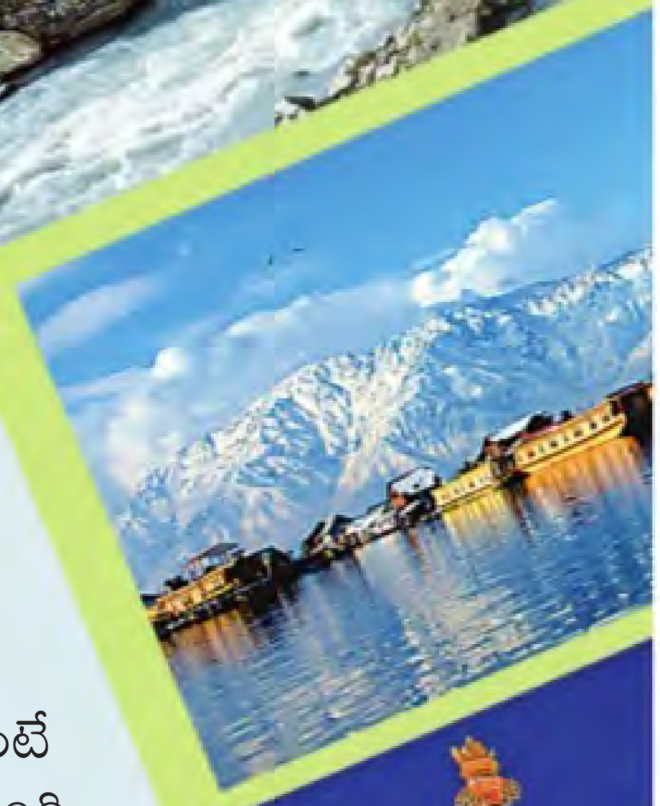
"మాలదాకీ భాషలో షచుకుల్ అంటే తూర్పు వైపు ఒక మూలకు తిరిగి ఉన్నదని అర్థం. దూరంగా కన్పించే పర్వతాల నుంచి ఏటవాలుగా చూస్తే మా పల్లె కనిపిస్తుంది" అని చెప్పింది సోనమ్. కొండలవైపు నుంచి చిన్న చిన్న జలధారలు ఆ పల్లెవైపు పారుతున్నాయి. ఆ నీళ్లను కయ్యల్లోకి మళ్లించి బార్లీ, ఆలూ వంటి పంటలు పండిస్తున్నారు. పెరటి మళ్లలో ఆకు కూరలు పెంచుతున్నారు.

షచుకుల్‌కు వెళ్లే దారి సన్నటి రాళ్లతో, ఇసుక దిబ్బలతో ఎగుడుదిగుడుగా ఉంది. దూరంగా విసిరేసినట్టు అక్కడక్కడా మట్టి ఇళ్లు ఉన్నాయి. మా డ్రైవర్ దోర్జీ చాలా చాకచక్యంగా కారుని సోనమ్ ఇంటివరకు తీసుకువెళ్లగలిగాడు. ఆ సంధ్య చీకట్లలో కారు దిగి ఇంట్లోకి వెళ్లడానికి కష్టపడ్డాం. రెండంతస్థులుగా కట్టిన మిద్దె కింది భాగంలో మూడు గదులు ఉన్నాయి. ఏ ఆసరా లేకుండా కట్టిన ఆ చెక్కమెట్ల మీదుగా పై భాగంలోకి వెళ్లాం. మట్టి అలికిన ఇంటికప్పు చూడ ముచ్చటగా ఉంది. లదాక్‌లో ఇళ్లన్నీ అలాగే ఉంటాయట. అలికిన నేలమీద తివాచీలు పరిచారు. షచుకుల్ గ్రామ సౌర విద్యుత్ కేంద్రం నుంచి రాత్రి వేళ నాలుగు గంటలు మాత్రమే విద్యుత్ సరఫరా ఉంటుంది. మిగతా సమయంలో కిరోసిన్ బుడ్లు వాడతారు.

వేళ్లు కొంకర్లు పోయే చలిలో ఆకాశం వైపు చూస్తుంటే ఎక్కడో ఉన్న అమరలోకానికి వచ్చిన అనుభూతి కలిగింది. పంట కల్లంలో ధాన్యం నెరపినట్టు ఆకాశమంతా నక్షత్రాలు. వాటి వెలుగు భూమ్యాకాశాలను కాంతిమయం చేస్తోంది.

సోనమ్ తల్లి ఛోటింగ్ జంగ్మా వంట చేస్తుంటే సోనమ్ చిన్నక్క శిరీంగ్ (చిరంజీవి











సోనమ్ సోదరులతో వ్యాసకర్త

అని అర్థమట) తల్లికి సాయం చేసింది. ఆవుపాలదో, మేకపాలదో వెన్న కలిపిన 'తుప్పా' అనే పదార్థాన్ని పింగాణీ పాత్రల్లో వడ్డించారు. తింటుంటే రుచి కొత్తగా అనిపించింది. పక్కగదిలో హీటరు చుట్టూతా ఏర్పాటు చేసిన పడకల మీద విశ్రమించాం. పాపం, సోనమ్ అన్నదమ్ములు సగం రాత్రి దాకా పిడకలు, కట్టెలు వేస్తూ కిరోసిన్ చల్లుతూ .. హీటరు మంట ఆరిపోకుండా తంటాలు పడుతూనే ఉన్నారు. లేకపోతే మేమంతా ఆ చలికి గడ్డ కట్టుకుని పోయి ఉండేవాళ్లం.

ఉదయం నిద్ర లేవగానే పరిసరాలను పరిశీలించాను. ఇంటి పక్కనే పెద్ద పశువుల దొడ్డి. అందులో మేకలు, గొర్రెలు, డిమోలు (ఆడ యాక్‌లు), ఆవులు, పశ్మీనా అనే జాతి మేకలు .. శిరీంగ్ మందను మేతకు తోలుకుపోయే ప్రయత్నంలో ఉంది. మేం ఫలహారం తిని 'పేంగోంగ్ త్సో' అనే సరస్సు చూడడానికి బయల్దేరాం. భారత్, టిబెట్ మధ్య విస్తరించిన ఉప్పునీటి సరస్సు అది. దాదాపు 60 శాతం టిబెట్‌లో ఉంటే, 40 శాతం మన భూభాగంలో ఉంది. సరస్సుకు కచ్చితమైన విభజన రేఖ లేదు. 1962లో భారత్, చైనా యుద్ధ సమయంలో ఆ తటాకం ఫిరంగుల గర్జనలతో ఉవ్వెత్తున ఎగసిపడిందట. చలికాలంలో గడ్డకట్టుకుపోయే ఆ సరస్సులో చేపల్లాంటి జలచరాలు ఉండవట. కొన్ని పక్షులు మాత్రమే అప్పుడప్పుడు వచ్చి విహరిస్తాయట. సందర్శకులంతా యాక్‌లమీద కూర్చుని నది అంచుల్లో తిరుగుతూ వినోదిస్తున్నారు.

కొత్త రుచులు...

'త్సో' సరస్సు చూసి చీకటిపడేవేళకి షచుకుల్ చేరుకున్నాం. సోనమ్ తల్లి మా అందరికీ ఉప్పు, వెన్నతో తయారుచేసిన 'నమ్‌కీన్ చా' అనే మరో కొత్త వంటను వడ్డించింది. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులకు 'నమ్‌కీన్ చా' లేదా 'చాషల్' అనే సూపుని ఇవ్వడమనేది సంప్రదాయమట. ఆ రాత్రి శిరీంగ్ చాలాసేపు నాతో ముచ్చట్లు పెట్టింది. నన్ను దాదీ అని పిలిచేది. తల్లిది పేంగోంగ్ సరస్సు దగ్గర్లోని ఒక పల్లె అని, బాల్యమంతా పశువుల కాపరిగానే గడిపిందని, పెళ్లయ్యాక కూడా పశువుల పోషణ నెత్తికెత్తుకుందని బాధపడుతూ చెప్పింది. 'మా నాన్న కంటే మా అమ్మ ఎనిమిదేళ్లు పెద్దది. భార్యాభర్తల్లో ఎవరు పెద్దయినా మా జాతిలో తప్పు కాదు' అని వివరించింది.

షచుకుల్‌లో అయిదారు కుటుంబాలవారు మాత్రమే పశువులను మేపుతారు. మిగతా వారిలో కొందరు రోడ్ల నిర్మాణంలో కూలీలుగా, చిరుద్యోగులుగా పని చేస్తారట. మరికొందరు విదేశీ పర్యాటకులకు బస ఏర్పాట్లు చేసి సంపాదిస్తారట. గతంలో శిరీంగ్, సోనమ్‌లు డెహ్రాడూన్‌లో ఉద్యోగాలు చేసేవారట. తల్లికి ఒంట్లో బాగోలేకపోవడంతో మానేసి వచ్చి పశువుల్ని మేపుతున్నామని చెప్పింది శిరీంగ్. అలాగే అడవిలోకి వెళ్లినప్పటి అనుభవాలూ చెప్పింది.

"నేను మంద తోలుకుపోయినప్పుడు నాతో పాటు మూడు కుక్కలుంటాయి. నాకూ వాటికీ కూడా తిండి తీసుకెళ్తాను. మాకు 200 వరకూ పశువులున్నాయి. మగ యాక్‌లకు సంరక్షణ అవసరం లేదు. గుర్తుకోసం ముద్ర వేస్తామంతే. ఎప్పుడైనా మంచు పులులు దాడి చేస్తుంటాయి. గొడ్ల కాపర్లం బీళ్లలో టెంటులు వేసుకొంటాం. శీతాకాలం చివర్లో మేతకు కటకట అవుతుంది. పశువుల్ని మేపుకుంటూ కనీసం 40 కి.మీ. వరకూ వెళ్తాం. రోజుల తరబడి గుడారాల్లో ఉంటాం. కిరోసిన్, వంట పదార్థాలు, పాత్రలు వెంట తీసుకెళ్తాం. బయట నీళ్లు గడ్డ కట్టినా బండల మధ్య ఊట ఊరుతూనే ఉంటుంది. అవే పశువులకు ఆధారం" అని ఒళ్లు గగుర్పొడిచేలా తన అనుభవాలన్నీ చెప్పుకొచ్చింది శిరీంగ్.

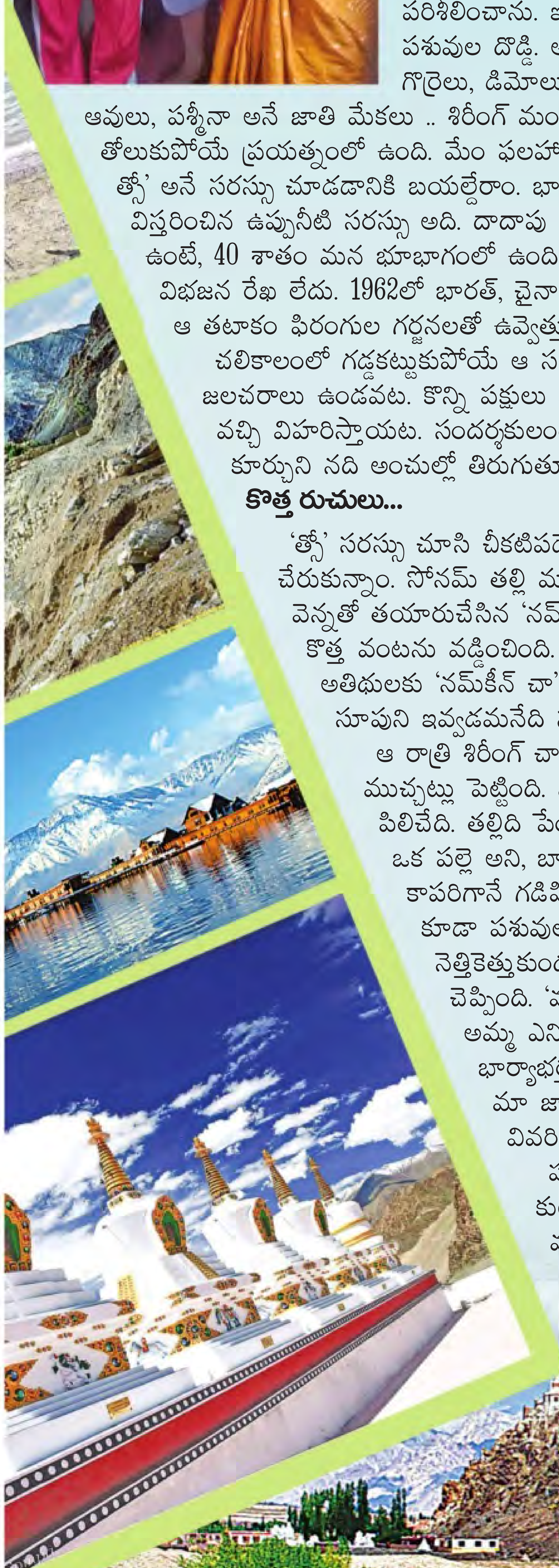
గడ్డిపూల రత్నకంబళి...

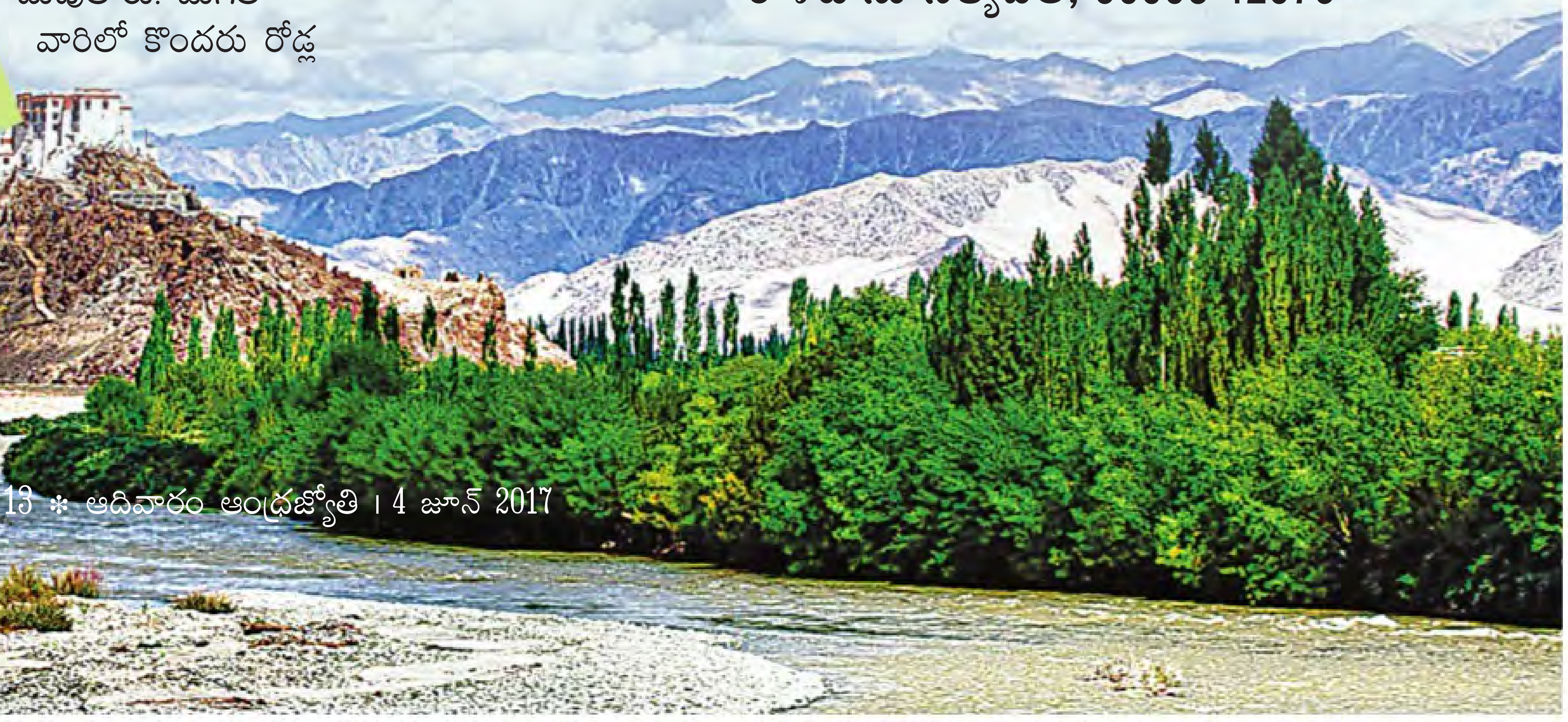
"పెళ్లికాని అమ్మాయిలు ఒంటరిగా అన్నేసి రోజులు అడవుల్లో ఉంటే భయమేయదా?" అన్నాను. నా మాటలకు నవ్వి, "లేదు దాదీ, మా జోలికి ఎవరూ రారు. ఒక్కోసారి మాత్రం రాత్రుళ్లు తోడేళ్ల గుంపు మందమీద పడి గొర్రెపిల్లల్ని, దూడల్ని ఎత్తుకుపోతాయంతే. అయినా తోడేళ్ల వాసన పసిగట్టగానే మా కుక్కలు పెద్దగా మొరిగి వెంటపడతాయి. అంతలోనే మేం లేచి ఈలలు వేస్తూ, రాళ్లు రువ్వుతూ అలజడి చేస్తాం. దాదీ, మీరు నమ్మరుకాని వేసవిలో బీళ్లన్నీ చిత్రంగా మారిపోతాయి. రకరకాల గడ్డిపూలతో ఆ ప్రదేశమంతా రత్నకంబళి పరిచినట్టు ఉంటుంది. ఇక జులై, ఆగస్టు నెలల్లో వర్షాలకు 'కర్షా'లు (పుట్టగొడుగులు) మొలుస్తాయి. వండుకు తింటే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. జూన్ నెలలో పశువుల ఉన్ని కత్తిరిస్తాం. యాక్‌ల ఉన్ని 'ఖులు'తో లదాకీ సంప్రదాయ దుస్తులు నేస్తారు. పశ్మీనా మేకల ఉన్ని చాలా ఖరీదు. లదాకీలం... గోమాంసం, చేపలు తప్ప అన్ని రకాల మాంసాలు తింటాం. గాడిదలను, గుర్రాలను కట్టి అరక దున్నుతాం. బోర్లు వేయకముందు కొండలపై నుంచి ప్రవహించే 'చుమిక్ (జలధార)ల నుంచే నీళ్లు తెచ్చుకునేవాళ్లం" అంటూ అనేక విషయాలు కళ్లకు కట్టినట్టు చెప్పింది.

'లోసార్ లదాకీల పెద్ద పండగ. రెండు మూడు రోజులపాటు విందులు, వినోదాలు సాగుతాయట. మధ్యాహ్నం మాంసాహారం తిని, సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి షచుకుల్‌లోని గుంపాకు వెళ్లి ప్రార్థనల్లో పాల్గొంటారట. టిబెట్ పంచాంగం ప్రకారం మొదటి నెల 'తంగ్‌పా'లో 'న్యానస్ న్యుమ్నార్ వ్రత నియమాలు పాటించి మాంసాహారానికి దూరంగా ఉంటారట. ముఖ్యంగా షచుకుల్‌లో ఏప్రిల్‌లో 'దాబాంగ్ పేరుతో స్థానికంగా ఒక పండుగ చేసుకుంటారట. ఎక్కడెక్కడి నుండో యువకులు వచ్చి విలువిద్యలో పాల్గొంటారట. ఆ క్రీడల్ని యువతులంతా ఉత్సాహంతో తిలకిస్తారట. "మా పల్లీయులకు ఇవే వినోదాలు, సంతోష సమయాలు" అని చెప్పింది శిరీంగ్.

శిరీంగ్ వెంట బీళ్లకు వెళ్లి అక్కడ ఒక రాత్రి ఉండాలనుకున్నాం కానీ, వాతావరణం అనుకూలించక తిరుగు ప్రయాణమయ్యాం. ఏదయితేనేం .. ఎక్కువగా తిరగకపోయినా, శిరీంగ్ ద్వారా లదాక్ చుట్టూ ఉన్న ప్రదేశాలను, వారి సంప్రదాయాలను ఉన్నచోట నుండే చూసిన అనుభూతికి లోనయ్యాం. లదాకీ సంప్రదాయ రీతిలో సోనమ్ అన్నదమ్ములిద్దరూ నాలుగు మూరల సిల్కు వస్త్రాలు (కటక్‌లు) మా అందరి మెడల్లో వేసి గౌరవించినప్పుడు వాళ్ల అభిమానానికి నా కళ్లు చెమర్చాయి.

- కాళిదాసు సత్యవతి, 90006 42079





క్రైమ్ స్టోరీ

షూట్...!



అడవిలో బైక్ ఆపి కూర్చున్నాడు ఇరవై నాలుగేళ్ల ప్రదీప్ గుప్తా. చెవులు రిక్కించి ఇంకో బైక్ శబ్దం కోసం కాచుకున్నాడు.

'ముందే వచ్చా' అన్నమాట వినిపించి గిరుక్కున తిరిగి చూశాడు. నాటు పిస్తోలు ఒకటి, తూటాలు రెండు చేతిలో పెట్టాడు నరేంద్ర కుమార్. పరీక్షగా చూసి "టెస్ట్ చేసుకోవచ్చా?" అడిగాడు ప్రదీప్. "ఫారెస్ట్ రేంజర్ దాకా వెళ్తుంది సౌండ్... మీ ఊరెళ్ళి చేసుకో!" అన్నాడు నరేంద్ర. డబ్బిచ్చేశాడు ప్రదీప్. ఉత్తరప్రదేశ్ నుంచి వచ్చినందుకు ఖర్చులు కూడా ఇవ్వాలన్నాడు నరేంద్ర. అయితే మరిన్ని తూటాలు కావాలన్నాడు ప్రదీప్.

రెండు రోజుల తర్వాత తిరిగి అడవికొచ్చాడు ప్రదీప్.

అక్కడ నలుగురున్నారు - అనిల్ కుమార్, సునీల్ కుమార్, అరుణ్ కుమార్, రాజీవ్ కౌశల్. అందరూ ముప్ఫై ఏళ్ల లోపు వాళ్ళే. ప్రదీప్ ఇచ్చిన పిస్తోలుని టెస్టు చేశాడు అనిల్ కుమార్. శ్మశాన నిశ్శబ్దంతో ఉన్న అడవి ఒక్కసారిగా మోతమోగింది. "ఫారెస్ట్ రేంజర్ వింటాడేమో!" అన్న ప్రదీప్ భయాన్ని కొట్టి పారేశాడు అనిల్. మరో రెండు గుళ్ళు పేల్చి సంతృప్తి చెందాడు. అనిల్ చేతికి నలభై వేలు ఇచ్చి, "మిగతా లక్షా అరవై వేలు పనయ్యాక" అన్నాడు ప్రదీప్.

"నన్నెందుకు అనుకున్నావ్ భయ్యా?" అని అనిల్ అడిగితే, 'ఇది బయటి వాళ్లతో చేయించే పని కాద'న్నాడు ప్రదీప్.

మర్నాడు కూడా వచ్చి పేల్చారు. భోజనాలకి కూర్చున్నప్పుడు, "అమ్మో... షూటింగ్ అంటే డ్రైవింగ్ అనుకున్నావా? చాలా కష్టపడాలి" అని అనిల్ అంటూంటే. "డేర్ చెయ్" అని ఎంకరేజ్ చేశాడు ప్రదీప్. కాసేపు రెస్ట్ తీసుకుని తిరిగి టార్గెట్ ప్రాక్టీసు మొదలెట్టాడు అనిల్ అనుచరులతో కలిసి. "ఈ దూరం చాలా? ఇంతే దూరం ఉంటుందా?" అని అడిగితే, "ఎక్కువ దూరం ప్రాక్టీస్ చేస్తే నమ్మకంగా ఉంటుంది" అని నచ్చజెప్పాడు ప్రదీప్. "ఒకవేళ మిస్సైతే నన్ననొద్దు!" అని ముందే కండిషన్ పెట్టాడు అనిల్. పేలుళ్లతో మళ్ళీ అడవి ప్రశాంతత డిస్టర్బ్ అవుతోంది...

ఇంకో రోజు కూడా క్యాంపు చేశారు. "డేర్ చేస్తా, కానీ దొరికిపోతే నా డ్రైవర్ ఉద్యోగం కూడా అంతేగా?" అని అనిల్ అంటే, "నువ్వు డ్రైవింగ్ చేసినప్పుడల్లా నా ప్రాణాలు నీ చేతిలో పెట్టా, నువ్వు షూటింగ్ చేసినా మా జీవితాలన్నీ నీ చేతిలోనే వుంటాయి- దొరికిపోతే నీతో పాటూ మేమూ జైలుకే!" అన్నాడు ప్రదీప్.

• • •

హర్యానాలోని ఉనా జిల్లాలో మెహత్‌పూర్ చిన్నపట్టణం. ఓ మోస్తరు వ్యాపార కేంద్రం. ఉదయం పదిగంటలకి రద్దీగా ఉన్న రోడ్ల మీద సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడుతూ బైక్ మీద వెళ్తున్నాడు పాతికేళ్ళ వినోద్ జైన్. చాలాదూరం వెళ్ళిపోయి- వెనక్కి వచ్చాడు అలాగే సెల్ ఫోన్ మాట్లాడుతూ. ట్రాఫిక్ పోలీసు ఆపబోతే, "చూసుకోకుండా ముందు కెళ్ళిపోయా!" అని ఆగకుండా పక్క రోడ్లోకి తిప్పాడు బైక్‌ని.

అలా వస్తున్న వినోద్‌ని చూసి అలర్టయ్యాడు అనిల్. "వచ్చేశాడు, బైక్ ఆపగానే కొడతా. మిస్సయితే పారిపోకుండా పట్టుకోవాలి మీరు. అప్పుడు గురిపెట్టి కొడతా, తప్పక తగుల్తుంది" అని ఆదేశాలిచ్చాడు సెల్‌ఫోన్లో.



అప్రమత్త మయ్యారు అనుచరులు. అలాగే సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడుతూ వచ్చిన వినోద్, ఆయిల్ మిల్లు ముందు బైక్ ఆపాడు. కొద్ది దూరంలో అతడికి అటుపక్క ఇద్దరు, ఇటు పక్క ఇద్దరు అనిల్‌కుమార్ అనుచరులు తయారుగా వున్నారు. బైక్ దిగకుండా ఇంకా అలాగే మాట్లాడుతున్నాడు వినోద్. రుమాలు కప్పిన పిస్తోలు గుప్పిట పట్టుకున్న అనిల్‌కి ట్రాఫిక్ అడ్డొస్తోంది. ట్రిగ్గర్ మీద వేలుంచి గ్యాప్ కోసం ఆత్రుతగా చూస్తున్నాడు. అవతల వినోద్ సెల్లాఫ్ చేసి బైక్ దిగిపోయాడు. మెల్లగా అడుగులు వేయబోతున్నాడు- అనుచరులు ఇక ఆగకుండా దూసుకొచ్చేశారు పట్టుకుందామని. ఇంతలో 'ఢామ్మ'ని తుపాకీ పేలి వినోద్ తలలో ఒకటి, వీపులో ఒకటీ దూసుకెళ్ళి పోయాయి తూటాలు. అదిరిపోయి ఠక్కున ఆగిపోయారు అనిల్ అనుచరులు. ఉన్నపళాన కుప్పకూలిపోయాడు వినోద్ రక్తం చిమ్ముకుంటూ. నమ్మలేకుండా చూస్తున్నాడు అనిల్ ఎదురుగా దృశ్యాన్ని- అనుచరుడు కాల్ చేసి- 'అబ్బా ఏం కొట్టినవ్ భయ్యా!' అని మెచ్చుకోసాగాడు.

• • •

అదే రోజు మధ్యాహ్నం- "ఎంత కాలం నుంచీ?" అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ జితేంద్ర మేనేజర్‌ని. ఆరునెలలు పైనే అయిందన్నాడు మేనేజర్. 'ఫైనల్‌గా ఏం తేలింద'న్నాడు జితేంద్ర.

"గోల్‌మాల్ చేసిన ఇరవై లక్షలు తెచ్చి కట్టకపోతే మిల్లులో పార్ట్‌నర్ షిప్ ఉండదన్నాడు వినోద్. దీని గురించి చాలా గొడవలు పడ్డారు సర్. ప్రదీప్ ఇంత పని చేస్తాడని ఊహించలేదు' అని చెప్పాడు మేనేజర్.

ఆయిల్ మిల్లులో విచారణ జరిపిన జితేంద్ర, అకౌంట్ పుస్తకాలు మొత్తం సీజ్ చేసి ఉంచమన్నాడు. ప్రదీప్ అడ్రస్ చెప్పమన్నాడు. ప్రదీప్ కారుడ్రైవర్‌ని కూడా పట్టుకోవాలన్నాడు మేనేజర్. ఎందుకని అడిగితే, డ్రైవర్ని ప్రదీప్ బైక్ మీద ఎక్కించుకుని రోజూ ఎక్కడికో వెళ్లి వస్తున్నట్టు చూసిన వాళ్ళు తనకి చెప్పారన్నాడు మేనేజర్...

• • •

ఇంటి దగ్గర, అనిల్‌ని ఇంకా పొగుడుతూనే ఉన్నారు అనుచరులు. బీరువాలోంచి డబ్బులు తీసి వాళ్ళకి ఇచ్చాడు అనిల్. కట్ట చిన్నదిగా ఉండడంతో అందరూ అసంతృప్తిగా చూశారు. "మీరేం పీకారు? కష్టమంతా నాదే, దిక్కులు చూశారు మీరు" అని అనిల్ నిర్లక్ష్యంగా మాట్లాడేసరికి గొడవ మొదలయ్యింది. వీధిలో పడి కొట్టుకోసాగారు.

• • •

పోలీస్‌స్టేషన్లో ప్రదీప్‌నే చూస్తున్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ జితేంద్ర.

"మిల్లులోంచి నన్ను తీసేస్తానంటే ఎలా ఊరుకుంటాను. నేనేం గోల్‌మాల్ చేయలేదు. మిల్లు నాకు దైవం లాంటిది. వేరే బిజినెస్ చేయలేను..." అంటున్నాడు ప్రదీప్. చిరిగిన బట్టలతో వరసగా వచ్చి నించున్నారు ముఠాసభ్యులు. పిస్తోలు, తూటాలు, నోట్ల కట్ట తీసి జితేంద్ర ముందు పెట్టారు పోలీసులు.

"చంపక ముందు వాటాదార్ల కొట్లాట, చంపాక కూడా వాటాల దగ్గర కొట్లాటేనా?" అన్నాడు జితేంద్ర ముఠాని చూస్తూ.

రెండేళ్ల విచారణ అనంతరం మొత్తం ఐదుగురికీ యావజ్జీవ శిక్ష పడింది.

- సికిందర్

మృగశిర మాసమొచ్చే...

బొమ్మిడాయిల పులుసు



కావలసిన పదార్థాలు:

బొమ్మిడాయిలు- అర కిలో, కారం- మూడు టీ స్పూన్లు, ధనియాల పొడి- ఒక టీ స్పూను, జీలకర్ర పొడి- ఒక టీ స్పూను, ఆవాలు, జీలకర్ర- ఒక్కో టీ స్పూను, కరివేపాకు- కొద్దిగా, మెంతులు- ఒక టీ స్పూను, పచ్చిమిర్చి- 8, ఎండుమిర్చి- 4, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- 4, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద- రెండు టీ స్పూన్లు, ఉల్లిపాయలు- రెండు, చింతపండు రసం- ఒక కప్పు, టమోటా గుజ్జు- ఒక కప్పు, పసుపు- అర టీ స్పూను, నూనె- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, కొత్తిమీర - తగినంత, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం:

బాణలిలో నూనె పోసి వేడెక్కాక ఆవాలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి వేసి వేగించాలి. తర్వాత పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పసుపు వేసి 2 నిమిషాలు వేగించాలి. తర్వాత అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, ఉప్పు, కారం, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, టమోటా గుజ్జు, చింతపండు రసం వేసి కొన్ని నీళ్లు పోసి మూత పెట్టి 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. తర్వాత బొమ్మిడాయిలు వేసి మూత పెట్టి 5 నిమిషాలు ఉడికించి, కొత్తిమీర తురుము చల్లి దించేయాలి.



ఫిష్ బిర్యానీ

కావలసిన పదార్థాలు:

చేపలు- అర కిలో, బాస్మతి బియ్యం- రెండు కప్పులు, ఉల్లిపాయలు- రెండు, కొత్తిమీర, పుదీనా తురుము- పావు కప్పు, పెరుగు- అర కప్పు, కారం- ఒక టేబుల్ స్పూను, పచ్చిమిర్చి- 8, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద- రెండు టీ స్పూన్లు, నూనెలో వేగించిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు- అర కప్పు, గరం మసాలా- రెండు టీ స్పూన్లు, ధనియాల పొడి- రెండు టీ స్పూన్లు, నిమ్మరసం- ఒక టీ స్పూను, నూనె- వేగించడానికి సరిపడా, పసుపు- ఒక టీ స్పూను, బిర్యానీ ఆకు- ఒకటి, లవంగాలు- 4, యాలకులు- 2, దాల్చిన చెక్క- చిన్న ముక్క, నెయ్యి- ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం:

ఒక గిన్నెలో చేప ముక్కలు, ఒక టీ స్పూను ధనియాల పొడి, సగం గరం మసాలా, కొద్దిగా కారం, పసుపు, ఉప్పు, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలిపి అరగంట సేపు నానబెట్టుకోవాలి. తర్వాత నూనెలో దోరగా వేగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. బాస్మతి బియ్యాన్ని అరగంట సేపు నానబెట్టుకోవాలి. బాణలిలో బియ్యం ఉడికేందుకు తగినన్ని నీళ్లు పోసి బిర్యానీ ఆకు, యాలకులు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె, కొద్దిగా ఉప్పు, కొత్తిమీర, పుదీనా వేసి మరిగించాలి. తర్వాత బాస్మతి బియ్యం వేసి పలుకుగా ఉడికించాలి. ఒక కుక్కర్‌లో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె పోసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి తురుము, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, పసుపు వేసి వేగించాలి. తర్వాత పెరుగు వేసి బాగా కలిపి మిగిలిన గరం మసాలా, ధనియాల పొడి, కారం, కొత్తిమీర, పుదీనా తురుము వేసి 2 నిమిషాలు వేగించాలి. తర్వాత చేప ముక్కలు, బాస్మతి అన్నం వేసి పైన నెయ్యి, వేగించిన ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర తురుము చల్లి మూత పెట్టాలి. పొయ్యి మీద పెనం పెట్టి, దానిపైన ఈ బిర్యానీ కుక్కర్‌ను పెట్టి చిన్న మంట మీద పావుగంట సేపు దమ్ పట్టాలి.

చందువా ఫిష్ ఫ్రై

కావలసిన పదార్థాలు:

చందువా చేప- ఒకటి, నూనె- ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్లు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద- అర టేబుల్ స్పూను, ధనియాల పొడి- అర టేబుల్ స్పూను, జీలకర్ర పొడి- అర టీ స్పూను, పసుపు- పావు టీ స్పూను, కారం- అర టేబుల్ స్పూను, కార్న్‌ఫ్లోర్- ఒక టేబుల్ స్పూను, మిరియాల పొడి- అర టీ స్పూను, గరం మసాలా- అర టీ స్పూను, నిమ్మరసం- ఒక టేబుల్ స్పూను, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం:

నూనె మినహా మిగిలిన పదార్థాలన్నింటినీ చేపకు పట్టించి ఒక గంటసేపు పక్కనపెట్టుకోవాలి. తర్వాత నూనెలో రెండు వైపులా ముదురు ఎరుపురంగు వచ్చేదాకా కాల్చుకోవాలి.





అబ్బో... కొబ్బరి 'మేకోవర్'!



ఇడ్లీలోకి
కొబ్బరి పచ్చడి,
మిక్చర్ పక్కకి కొబ్బరి బర్ఫీ,
తలకు కొబ్బరి నూనె, శీతలానికి
కొబ్బరి బొండాం... నిన్నమొన్నటి దాకా
కొబ్బరి రుచులు నిజంగానే పరిమితం!
అమ్మమ్మల వంట దినుసుగా తనకున్న
సంప్రదాయ ముద్ర నుంచి మెల్లమెల్లగా
బయటపడుతోంది నారికేళం. ఇప్పుడు,
ఐస్‌క్రీముల నుంచి సౌందర్య సాధనాల
దాకా... ఎందెందు వెదికినా
అందందే కొబ్బరి!



కొబ్బరి సబ్బులు

మన తాతలూ తండ్రులూ స్నానానికి ముందు... శుభ్రంగా కొబ్బరి నూనెతో ఒళ్లంతా మర్దనా చేసుకునేవాళ్లు. ఇప్పుడు అంతటి ఓపికా, తీరికా ఎవరికీ ఉండటం లేదు. నేటి తరానికి ఆ సుగుణాలను అందించేందుకు... కొబ్బరి నీళ్లతో, లేత కొబ్బరితో తయారు చేసే సబ్బుల మార్కెట్లోకి వచ్చేశాయి. మృత కణాలను తొలగించి, చర్మాన్ని మృదువుగా చేసేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి.

కోకో ఐస్‌క్రీమ్స్....

ఐస్‌క్రీమ్ అభిమానులకు ఇది శుభ వార్తే. భారతీయులు స్వతహాగా కొబ్బరి ప్రియులు. లేతలేత కొబ్బరి వాసన తగలగానే జిహ్వా... కెవ్వు కేక! కాబట్టే, ఐస్‌క్రీమ్ తయారీ దారులు ...కొబ్బరి రుచులతోనూ ఓ కొత్త ఐస్‌క్రీమ్‌ను అందిస్తున్నారు. వెనీలా, బట్టర్ స్కాచ్ వగైరా హిమక్రీముల్ని తినీతినీ విసుగెత్తిపోయినవారికి, సరికొత్త అనుభూతిని అందించడానికి... కొబ్బరి ఫ్లేవర్ మార్కెట్లోకి రాబోతోంది.

'బరువు' చికిత్సలో...

కొబ్బరిలో పోషకాలు ఎక్కువ. కెలోరీలూ, కార్బోహైడ్రేట్లూ తక్కువ. అందుకే, ఊబకాయ చికిత్సలోనూ కొబ్బరిని ఉపయోగిస్తున్నారు. దుష్ప్రభావాలు చూపే రసాయన మందుల స్థానంలో కొబ్బరి రంగప్రవేశం చేస్తోంది. వెనిగర్, అమైనో యాసిడ్స్ చైనీస్ వంటకాల తయారీలో విరివిగా వాడే పదార్థాలు. సాధారణంగా వీటిని పండ్లను కుళ్లపెట్టి తయారుచేస్తారు. అయితే ఇప్పుడు కోకో నుంచి కూడా వెనిగర్, ఆమ్లాలు తయారు చేయవచ్చని తెలుసుకున్నారు. విదేశీ మార్కెట్లో ఇప్పటికే అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి కూడా.

కమ్మని కొబ్బరి తేనె

కొబ్బరి అంటేనే కమ్మని రుచి! దానికి తేనె కూడా తోడయితేనా... అమృతమే! సహజసిద్ధంగా ఎక్కడా కొబ్బరి తేనె దొరకదు. అయితేనేం, కొబ్బరి నూనెను బాగా వేడిచేసి, అందులో ఎండు కొబ్బరి పొడిని కుమ్మరించి తేనెలాంటి పదార్థాన్ని తయారు చేస్తున్నారు. ఈ తేనెలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. విదేశాల్లో కోకో తేనెకు మంచి మార్కెట్ ఉంది. ఆ రంజైన రుచిని ఏ బ్రెడ్డుతోనో నంజుకుని ఆస్వాదిస్తున్నారు. టొమాటో సాస్‌లాగా, కొబ్బరి సాస్ కూడా రాబోతోంది. ఇదంతా ప్రారంభమే, రాబోయే రోజుల్లో ఫ్రిజ్ నిండా కొబ్బరి రుచులే.

కోకో మిల్క్...

కేరళ వంటల్లో కొబ్బరి పాలు పడాల్సిందే. మెల్లమెల్లగా ... మన షెఫ్‌లూ 'కోకో మిల్క్'ను వంటలకు జోడిస్తున్నారు. యూట్యూబ్ పుణ్యమాని ప్రపంచమంతా ఓ పెద్ద వంటిల్లులా మారిపోయిందిప్పుడు. దీంతో తెలుగింటి గృహిణులు కూడా... కేరళ రుచుల్ని అలవోకగా వండేస్తున్నారు. ఆ మార్కెట్‌ను అందిపుచ్చుకోడానికి టెట్రా ప్యాక్‌లో కొబ్బరి పాలు దొరికిపోతున్నాయి.

సౌందర్య సాధనాలు...

శిరోజాలకూ శరీరానికీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది కొబ్బరి నూనె. ఓ తరం కిందటి వరకూ... అమ్మలో అమ్మమ్మలో సీసాలోని కొబ్బరి నూనెంతా బోర్లించి మరీ.. అమ్మాయిలకు తైలమర్దనా చేసేవారు, జిడ్డోడుతోందని మొరపెడుతున్నా వదలకుండా... జడలు వేసేవారు. కాబట్టే కురులు నేలను తాకేవి, ఒత్తుగా నల్లగా తుమ్మెదల గుంపును గుర్తుకుతెచ్చేవి. కాలక్రమంలో.... కొబ్బరి నూనె రాసుకునేవారి సంఖ్య తగ్గిపోయింది. కాస్మొటిక్స్ వాడేవారి సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగింది. కొబ్బరి కూడా ట్రెండ్‌కు తగ్గట్టుగా తనను తాను మార్చుకుంది. కొబ్బరితో తయారుచేసిన అనేక కాస్మొటిక్స్ ప్రస్తుతం... మార్కెట్లో దర్శనమిస్తున్నాయి. ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండని కోకో ఫెయిర్‌నెస్ క్రీమ్స్, మాయిశ్చరైజర్స్ ముఖారవిందాన్నీ, చర్మ సౌందర్యాన్నీ రెట్టింపు చేస్తున్నాయి. జిడ్డులేని కొబ్బరి నూనెలూ వస్తున్నాయి. వీటిని వాడేందుకు యువత కూడా ఆసక్తి చూపుతోంది.

కోకో చక్కెర....

మధుమేహ రోగులకు కొబ్బరి బర్ఫీలాంటి 'తీపి' వార్త. చెరుకుతో చేసిన చక్కెర వల్ల మధుమేహ స్థాయి పెరిగిపోయి, ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. అదే, కోకో షుగర్ అయితే, పెద్దగా ఇబ్బందులేమీ ఉండదని చెబుతున్నారు పరిశోధకులు. కొబ్బరితో తయారు చేసిన చక్కెరతో.... మిఠాయిలూ వండుకుని తినవచ్చు.

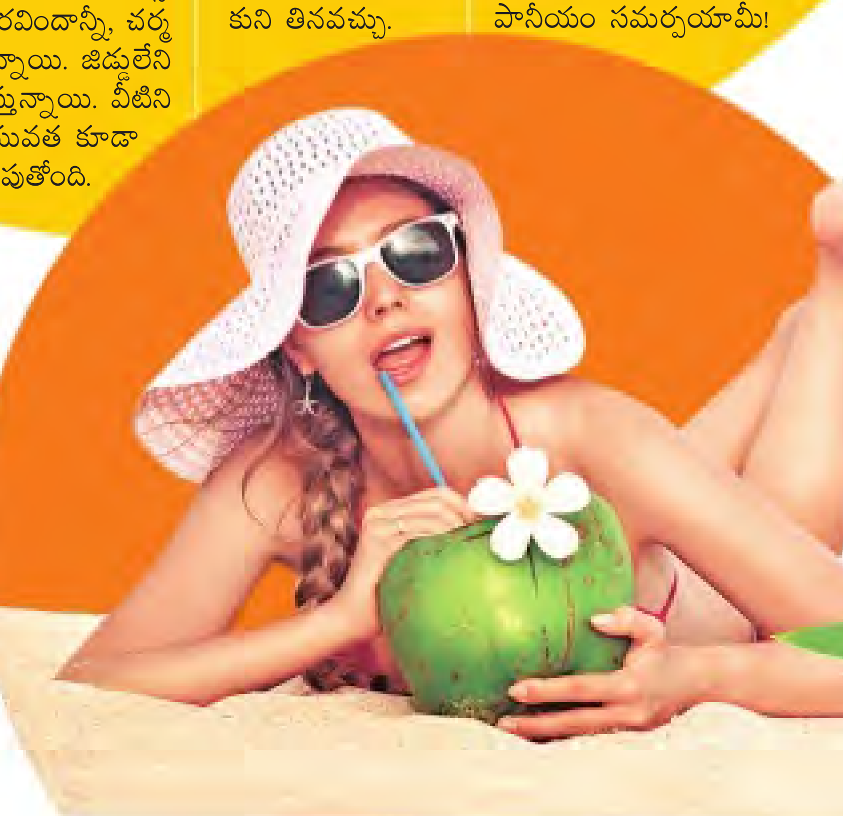
కో అంటే కొబ్బరి పిండి

కార్న్‌ఫ్లోర్, శనగపిండి, గోధుమ పిండి, బియ్యప్పిండి... ఈ వరసలో చేరిన సరికొత్త పదార్థం కొబ్బరి పిండి. నూనె తీసేసిన తర్వాత మిగిలే కొబ్బరితో తయారుచేసే ఈ కోకోఫ్లోర్ పిండివంటల తయారీలో ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు బిస్కెట్లూ, చాక్లెట్లూ తదితరాల తయారీకి కొబ్బరిని ఎప్పటి నుంచో వినియోగిస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో ఏ సూపర్ మార్కెట్‌కో వెళితే, 'అంతా కొబ్బరిమయం...' అనిపించినా అనిపించవచ్చు. కించిత్ మధుపానాసక్తత ఉన్నవారిని 'రమ్ము.... రమ్ము' అని పిలుస్తోంది కొబ్బరి రమ్! కాస్తంత మత్తునిచ్చినా మరీ ప్రమాదకరమేం కాదని చెబుతున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ఆలస్యం ఎందుకూ... మధ్యేమధ్యే కొబ్బరి పచ్చడి నంజుకుంటూ, నారికేళ పానీయం సమర్పయామీ!











బ్యాగు... భలే బాగు!





ప్చ్... అప్పుడే వేసవి సెలవులు అయిపోయాయి. ఈ రెండు నెలలూ ఆడుతూపాడుతూ అల్లరిచేస్తూ కాలం గడిపేశారు పిల్లలు. ఇక, వీపుమీద బ్యాగు వేసుకుని బడి బాట పట్టాల్సిన సమయం వచ్చింది.

పుస్తకాల విషయంలో ఎలాగూ స్వేచ్ఛ ఉండదు. స్కూలువాళ్లే నిర్ణయిస్తారు. కనీసం ఆ పుస్తకాల్ని మోసే బ్యాగుల విషయంలో అయినా, పిల్లలకు స్వేచ్ఛ ఇవ్వాల్సిందే. నచ్చిన బ్యాగు కొనిపించాల్సిందే. అందులోనూ మార్కెట్లో రకరకాల బ్యాగులు ఉన్నాయి. వాటిలో, త్రీడీ బ్యాగులు లేటెస్ట్ ట్రెండ్. బ్యాగుల మీది బొమ్మలు... దూరం నుంచీ చూస్తే నిజం జంతువులే మనవైపు చూస్తున్నట్టు భ్రమ కల్పిస్తాయి. ఇక కార్టూన్ క్యారెక్టర్లకు ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటుంది. 'మినియన్స్', 'యాంగ్రీబర్డ్', 'టీనేజ్ నింజా టర్ట్‌లెస్'... ఇలా ఎన్నో యానిమేషన్ బొమ్మలు బ్యాగులపై చేరి, పిల్లల్ని ఆకర్షిస్తున్నాయి. పండ్ల బొమ్మల బ్యాగులు, బొడిపలుబొడిపలుగా ఉండే బ్యాగులూ మార్కెట్లో సందడి చేస్తున్నాయి. అదే సమయంలో పెద్దలు బ్యాగు డిజైన్ గురించీ ఆలోచించాలి. పుస్తకాలు నలిగిపోకుండా ఉండేలా ప్రత్యేకమైన ఏర్పాట్లు ఏమైనా ఉన్నాయేమో వాకబు చేయాలి. పుస్తకాల బరువు కూడా, ఒకేవైపు పడకుండా సమంగా విస్తరించాలి. లేదంటే, విద్యార్థులకు మెడ నొప్పుల్లాంటి సమస్యలు రావచ్చు. భుజాలకూ చిన్నాపెద్దా ఇబ్బందులు ఎదురుకావచ్చు.





వైరస్‌లను అణచడం హోమియోకే సాధ్యం

హెపటైటిస్ : ఈ వైరస్ మూలంగా అనేక మంది తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం, తల్లి నుంచి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. లో గ్రేడ్ ఫీవర్, పొట్ట పైభాగంలో నొప్పి, జాండిస్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

హెచ్ఐవి : ఈ వ్యాధి పేరు చెబితేనే ప్రతీ ఒక్కరూ భయపడిపోతారు. చికిత్స లేని వ్యాధిగా హెచ్ఐవికి పేరుంది. నిజానికి హోమియోలో హెచ్ఐవి వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవాద వ్యాధులు విజృంభించడం, చిన్న చిన్న వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోలేకపోవడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటి పొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది

హోమియో చికిత్స : హెపటైటిస్, హెచ్ఐవి, హెర్పిస్ వంటి వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూల కారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధులు మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

కీళ్లనొప్పులతో కదలడమే కష్టమైతే!

కీళ్లనొప్పులను ఆర్థరైటిస్ అని అంటారు. కీళ్ల గట్టిపడటం, కీళ్ల వాపుతోపాటు నొప్పి ఏర్పడటాన్ని ఆర్థరైటిస్‌గా పేర్కొంటాం.

అస్టియో ఆర్థరైటిస్ : ఎక్కువ మందిని బాధ పెట్టే సమస్య ఇది. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ జాయింట్లలో ఉన్న కార్టిలేజ్ అరిగిపోవడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఎముకల చివరన ఉన్న కార్టిలేజ్ బాగా అరిగిపోయి, ఎముకలు రెండూ ఒకదానికి ఒకటి రాసుకుపోయి ఆ భాగాన నొప్పి, వాపు వంటివి కనిపిస్తాయి. ఈ వ్యాధి మోకాళ్లలో కనిపిస్తుంది. వృత్తిరీత్యా ఎక్కువ సేపు నిలబడటం, ఎక్కువగా కూర్చోవడం, క్రీడల్లో పాల్గొనే వారిలో ఇలాంటి సమస్య త్వరగా వచ్చే అవకాశముంది. మొదట కూర్చొని, లేచేటపుడు జాయింట్లు పట్టినట్లుగా ఉండి తీవ్ర నొప్పిని కలగజేస్తుంది. జాయింట్లలో టకటకమనే శబ్ధం వస్తుంది.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ : ఈ వ్యాధి శరీరంలోని అన్ని రకాల కీళ్లపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. దీన్ని ఆటో ఇమ్యూనో డిజార్డర్‌గా గుర్తిస్తారు. ఈ సమస్య పురుషుల్లో కన్నా స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ వ్యాధి చలికాలంలో తీవ్రమైన బాధకు గురిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధి శరీరంలో చేతివేళ్లకు, మోకాళ్లకు, మణికట్టు కీలుకు, కాలివేళ్లకు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తుంది. ఉదయం పూట నొప్పి ఎక్కువగా ఉండి కదలలేని పరిస్థితి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

హోమియో చికిత్స : కీళ్లనొప్పులు శాశ్వతంగా దూరం కావాలంటే హోమియో ఒక్కటే మార్గం. హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఫలితం బాగుంటుంది. హోమియో మందులతో ఎలాంటి సైడ్ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టే అవకాశం కూడా తగ్గిపోతుంది.



బీజాలనొప్పిని ఎలా భరిస్తారు?

వీర్యకణాల ఉత్పత్తి, టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ తయారీలో వృషణాల(టెస్టికల్స్) పాత్ర చాలా కీలకం. వృషణాలు దెబ్బతింటే సంతానలేమి సమస్య ఎదురవుతుంది. కొన్నిసార్లు కొంతమందిలో వృషణాల నొప్పి చాలా బాధిస్తుంది. వృషణాల్లో నొప్పి రావడానికి చాలా కారణాలుంటాయి. నొప్పి, వృషణాల్లో వాపు, ముట్టుకుంటే భరించలేనంత నొప్పి వంటి లక్షణాలుంటాయి. కొన్నిసార్లు రెండు వృషణాల్లో నొప్పి ఉంటే కొన్నిసార్లు ఒకే వృషణంలో ఉంటుంది.

కారణాలు అనేకం

అపరిచుతలతో శృంగారం జరపడం వల్ల సుఖవ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలా సుఖవ్యాధులు సోకినపుడు బ్యాక్టీరియా వల్ల వృషణాల్లో వాపు, నొప్పి రావచ్చు. కొన్నిసార్లు దెబ్బతగలడం వల్ల కణజాలం దెబ్బతిని వాపు, నొప్పి రావచ్చు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్నప్పుడు కూడా వృషణాల నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. వృషణాల్లో ఎర్పడే ట్యూమర్స్ కూడా వాపు, నొప్పికి కారణమవుతుండవచ్చు. ఇంగ్వినిల్ హెర్నియా వల్ల కూడా వృషణాల్లో నొప్పి వస్తుండవచ్చు. వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల కూడా వృషణాల్లో నొప్పి వస్తుండవచ్చు. కాబట్టి ముందుగా కారణం తెలుసుకుని చికిత్స అందించాలి. కారణం తెలుసుకోవడం కోసం రక్తపరీక్షలు, స్కానింగ్, సీటీస్కాన్ వంటి పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

హోమియో చికిత్స

హోమియో మందులు మూల కారణాన్ని తొలగిస్తాయి. ఫలితంగా సమస్య శాశ్వతంగా తొలగిపోతుంది. శారీరక లక్షణాలు, మానసిక లక్షణాలు, వ్యాధిని పరిశీలించి చికిత్స అందిస్తే ఫలితాలు బాగుంటాయి. ఎలాంటి సైడ్ఎఫెక్టులు ఉండవు.

నడుంనొప్పి ఉంటే సుఖమెక్కడిది?

నడుము నొప్పి మూలంగా ఏ పనీ చేసుకోలేకపోతారు. ఉదయం వేళ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. నొప్పి క్రమంగా నడుము నుంచి కాళ్లలోకి విస్తరిస్తుంది. అరుదుగా మూత్రవిసర్జనపై నియంత్రణ కోల్పోవడం జరుగుతుంది. లుంబార్ స్పాండిలోసిస్‌తో దీర్ఘకాలంగా బాధపడే వారిలో శృంగార సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. సరియైన భంగిమలో కూర్చోకుండా పని చేసే వారిలోనూ, గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేసే వారిలోనూ ఈ సమస్య వస్తుంది. కొందరిలో నొప్పి నడుం నుంచి మోకాళ్లు, పిక్కల ద్వారా అరికాళ్లు, కాలివేళ్ల దాకా వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని సయాటికా అంటారు. వెన్నులో ప్రతి రెండు వెన్నుపూసల మధ్య కొంత ఖాళీ ప్రదేశం, ఒక సయాటిక్ నరం, పూసలను బంధించి ఉంచే కొన్ని కండరాలు ఉంటాయి. మన దైనందిన పనుల్లోని కొన్ని లోపాల వల్ల కొందరిలో ఈ పూసలను బంధించి ఉంచే కండరాలు బలహీనమవుతాయి. ఫలితంగా పూసల మధ్య సహజంగా ఉండవలసిన ఖాళీ తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల పూసల మధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దీనివల్ల ఆ నరం శరీరంలో ఎంత దూరం వెళితే అంత దూరం నొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి : చాలా మందిలో కుడి వైపు నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. నడుము నొప్పి రావడం, కొద్దిగా శారీరక శ్రమ చేయగానే నొప్పి తీవ్రత పెరగడం, మొదట నడుము భాగంలో మొదలై క్రమేణా తొడ వెనక భాగానికి పాకుతుంది. తరువాత మోకాళ్లు, పాదాల చివరకు, పిక్కలు, మడమలకు వ్యాపిస్తుంది. కరెంట్ షాక్ కొట్టినట్లు నొప్పి వస్తుంది. ఒక్కోసారి తిమ్మిర్లు, మంట వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

హోమియో చికిత్స : నొప్పి ఏదైనా సమూలంగా తగ్గాలంటే హోమియో చికిత్స ఒక్కటే మార్గం. లుంబార్ స్పాండిలోసిస్, సయాటికా సమస్యలకు హోమియో వైద్య విధానంలో అద్భుతమైన చికిత్స అందుబాటులో ఉంది.



శిథిల కళాఖండం

ఇంగ్లీష్ మూలం : హెచ్.హెచ్. మన్రో
అనువాదం : ఓల్గా - 98490 38926

"ఆవిడ కళాత్మకమైన సంభాషణ నాకు విసుగు పుట్టిస్తోంది. చిత్రాలు పాకుతూ ఉన్నాయంటుంది. అవేమన్నా ఫంగస్ అనుకుందా ... పెరగటానికీ పాకటానికీ ..." అన్నాడు క్లోవిస్ తన జర్నలిస్టు స్నేహితునితో. "ఆమె మాటలు వింటుంటే నాకు హెన్రీ డెప్లిస్ కథ గుర్తొచ్చింది. నీకెప్పుడైనా చెప్పానా అది?" అన్నాడు జర్నలిస్టు స్నేహితుడు. లేదన్నట్టు తల ఊపాడు క్లోవిస్.

"హెన్రీ డెప్లిస్ గ్రాండ్ డచీ ఆఫ్ లక్సంబర్గ్‌లో పుట్టాడు. వ్యాపార రీత్యా నిత్యం అనేక దేశాలు తిరుగుతూ ఉండేవాడు. ఒకసారి అతను ఉత్తర ఇటలీలోని ఒక చిన్న ఊళ్లో ఉండగా దూరపు బంధువెవరో అతనికి కాస్త ఆస్తి రాసిచ్చి చనిపోయాడని తెలిసింది. అది పెద్ద ఆస్తేమీ కాదు. డెప్లిస్ కూడా దాన్ని పెద్ద అదృష్టంగా ఏమీ భావించలేదు. కానీ ఆ డబ్బు రావటం మూలంగా అతనిలో కళాభిమానం చిగిర్చింది. పచ్చబొట్లు పొడవటంలో నిపుణుడైన ఏండ్రియాస్ పిన్‌సిని అతని దృష్టికి వచ్చాడు. ఇటలీ దేశమంతటిలో పచ్చబొట్లు పొడిచే విద్యలో పిన్‌సిని చాలా ప్రసిద్ధి చెందిన వ్యక్తి. ఇప్పుడతని ఆర్థిక పరిస్థితి ఏమంత బాగుండలేదు. అందువల్ల కేవలం ఆరువందల ఫ్రాంకులకే డీప్లిస్ మొత్తం వీపు నిండా ఇకారస్ పతన దృశ్యాన్ని చిత్రీకరించాడు. అయితే ఆ బొమ్మ డెప్లిస్‌కి పెద్దగా నచ్చలేదు. అది ముప్పయి సంవత్సరాలు యుద్ధం చేసి వాలెన్‌స్టెయిన్ పట్టుకున్న ఇకారస్ కోట అంటే డెప్లిస్‌కి నమ్మబుద్ధి కాలేదు. ఐనా పిన్‌సిని కళకు అతను సంతృప్తి పడ్డాడు. చూసిన వాళ్లంతా దాన్ని గొప్ప కళాఖండం అన్నారు.

గొప్పదే కాక అది ఆయన చివరి కళాఖండం కూడా అయింది. అయితే డబ్బులు వసూలు కాకముందే అతను చనిపోవడంతో పిన్‌సిని భార్య వాటిని వసూలు చెయ్యటానికి పూనుకుంది. అప్పటినుంచి డెప్లిస్ జీవితంలో కష్టాల పరంపర ప్రారంభమయ్యింది. బంధువు మరణం ద్వారా సంక్రమించిన డబ్బులో అప్పటికే చాలా భాగం హరించుకుపోయింది. పిన్‌సిని భార్య కివ్వటానికి అతని వద్ద 430 ఫ్రాంకులు మాత్రమే మిగిలాయి. అవి చూసి పిన్‌సిని భార్య కోపంతో దహించుకుపోయింది. మిగిలిన 170 ఫ్రాంకులకు నోటు రాసివ్వమంది. ఈ మాటలు జరుగుతున్న వారంలోనే 430 ఫ్రాంకులు 405కు తగ్గిపోయాయి. అది తెలిసి పిన్‌సిని భార్య కోపానికి హద్దుల్లేకుండా పోయింది. ఆమె తన భర్త డెప్లిస్‌తో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసి, బెర్గామో మున్సిపాలిటీ వారికి ఆ కళాఖండంపై హక్కులు ఇచ్చేసింది. అది తెలిసి డెప్లిస్ ఎవరికీ చెప్పకుండా పక్క ఊరికి పారిపోయాడు. ఆ తర్వాత వ్యాపార నిమిత్తం రోమ్ వెళ్లి అక్కడ తననెవరూ గుర్తించలేరని ధీమాగా బతకసాగాడు.

ఐతే అతడు తన వీపు మీద ఒక కళాకారుని నైపుణ్యాన్నంతా మోస్తున్నాడు. ఒక రోజు అతను ఆవిరి స్నానం చేస్తుండగా హోటలు ప్రొప్రయిటర్ ఆ బొమ్మను చూశాడు. బెర్గామో మున్సిపాలిటీ వారి అనుమతి లేకుండా ఇకారస్ పతనాన్ని చిత్రించిన వీపుని బహిరంగంగా ప్రదర్శించటానికి వీలులేదని తొందరగా డెప్లిస్ చేత బట్టలు తొడిగించాడు.

ఆ బొమ్మ మీద ప్రజల ఆసక్తీ, అధికారుల నిఘా అతి త్వరలో పెరిగిపోయాయి. డెప్లిస్ నదిలోగానీ, సముద్రంలోగానీ బట్టల్లేకుండా స్నానం చెయ్యటానికి వీల్లేకుండాపోయింది. మెడదాకా దుస్తులు ధరించి సముద్ర స్నానం చేయాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. త్వరలో దానికీ నిషేధం వచ్చింది. ఉప్పునీళ్లు ఆ పచ్చబొట్టు బొమ్మకు హాని చేస్తాయని నిర్ణయించుకున్న మున్సిపాలిటీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ డెప్లిస్ సముద్ర స్నానం చెయ్యకూడదని ఆదేశించింది. ఈలోగా అతను వెంటనే బోర్డెక్స్‌కి రావాలని అతను పనిచేస్తున్న వ్యాపార సంస్థ ఆదేశించింది. వారికి వెయ్యిసార్లు నమస్కరిస్తూ వెంటనే ఇటలీ దేశాన్నుంచి శెలవు

తీసుకోవడానికి సిద్ధపడ్డాడు. ఐతే ఇటలీ, ఫ్రాన్సు దేశాల సరిహద్దు దగ్గర అతని ఆనందం యావత్తూ మటుమాయమైపోయింది. ఇటాలియన్ కళాఖండాల ఎగుమతిని నిషేధించే శాసనాన్ని చూపించి సరిహద్దు కాపలా వాళ్లు అతన్ని ఆపేశారు.

డెప్లిస్ గురించి ఇటలీ, లక్సెంబర్గ్ ప్రభుత్వాల మధ్య సంభాషణలు ప్రారంభమయ్యాయి. డెప్లిస్ ఏమైపోయినా సరే ఇకారస్ పతన దృశ్యం మాత్రం ఇటలీ సరిహద్దులు దాటటానికి వీల్లేదని ఇటలీ ప్రభుత్వం గట్టిగా పట్టుబట్టింది. అది బెర్గామో మున్సిపాలిటీ వారి సొత్తని స్పష్టం చేసింది.

కొన్ని నెలల్లో అతను మళ్లీ పెద్ద చర్చకు కారకుడయ్యాడు. ఒక జర్మన్ కళాకారుడు బెర్గామో మున్సిపాలిటీ వాళ్ల అనుమతితో ఆ చిత్రాన్ని పరీక్షించి దాన్ని పిన్‌సిని పొడవలేదనీ, తన దగ్గర ఆ విద్య నేర్చుకుంటున్న వారిచేత పొడిపించి ఉంటాడనీ తేల్చాడు.

కొన్నాళ్లకి ఈ వివాదం పాతబడి సమసిపోయేదేమోగానీ డెప్లిస్ అదృష్టం బాగుండలేదు. కొన్ని నెలల్లో అతను మళ్లీ పెద్ద చర్చకు కారకుడయ్యాడు. ఒక జర్మన్ కళాకారుడు బెర్గామో మున్సిపాలిటీ వాళ్ల అనుమతితో ఆ చిత్రాన్ని పరీక్షించి దాన్ని పిన్‌సిని పొడవలేదనీ, తన దగ్గర ఆ విద్య నేర్చుకుంటున్న వారిచేత పొడిపించి ఉంటాడనీ తేల్చాడు. పిన్‌సినీనే పొడిచాడని డెప్లిస్ చెప్పిన మాటను నమ్మనక్కర్లేదని, ఎందుకంటే పచ్చబొట్టు పొడిపించుకునే సమయంలో అతనికి బాధ తెలియకుండా ఉండేందుకు గాను మత్తుమందు ఇచ్చి ఉండొచ్చని అన్నాడు.

అనువాద కథ

ఇంతలో ఇటలీలోని ఒక పత్రిక ఈ జర్మన్ నిపుణుడి వాదనను ఖండించింది. అతను ఘోరమైన మనిషనీ, అతని వ్యక్తిగత జీవితం పతనమైందనీ ఆ పత్రిక కనిపెట్టింది. ఇటలీ, జర్మన్ దేశాలు రెండూ మహోత్సాహంగా ఈ వివాదంలోకి దిగాయి. క్రమంగా మొత్తం యూరప్ ఈ తగాదాలో తల దూర్చింది. స్పెయిన్ పార్లమెంటులో అయితే పెద్ద అలజడే లేచింది. ఈలోగా కోపెన్‌హాగన్ యూనివర్సిటీ ఆ జర్మన్ కళాకారుడికి బంగారు పతకం ప్రకటించింది. అందుకు నిరసరగా పారిస్‌లో ఇద్దరు పోలెండు విద్యార్థులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు.

ఈ కాలమంతా డెప్లిస్ వీపు పాపం అలాగే ఉండిపోయింది. ఆ పరిస్థితిలో అతను ఇటలీ అరాచకవాదులలో చేరిపోయాడంటే ఆశ్చర్యపడాల్సిందేమీ లేదు. దానివల్ల నాలుగు సార్లు అతన్ని ప్రమాదకరమైన విదేశీ గూఢచారిగా పరిగణించి దేశం నుంచి పంపబోవడమూ, మళ్లీ ఇకారస్ కారణంగా సరిహద్దు కాపలావాళ్లు అతన్ని తిరిగి వెనక్కి పంపటమూ జరిగింది. ఒకరోజు జెనోవాలో జరుగుతున్న అరాచకవాదుల సమావేశంలో ఒక అరాచకుడు చర్చల వేడిలో ఒక సీసా యాసిడ్ డెప్లిస్ మీద పోశాడు. డెప్లిస్ వేసుకున్న ఎర్ర చొక్కా అతన్ని రక్షించింది గానీ ఇకారస్ పతన దృశ్యం మాత్రం గుర్తించడానికి వీల్లేకుండా పోయింది. ఒక మనిషిపై యాసిడ్ పోసినందుకే గాక ఒక దేశానికి చెందిన కళాసంపదను నాశనం చేసిన నేరానికి అతనికి ఏడేళ్ల జైలు శిక్ష వేశారు. ఈలోగా డెప్లిస్ హాస్పిటల్ నుంచి బయటకు వచ్చి సరిహద్దులు దాటి తన దేశం వచ్చేశాడు.

పారిస్‌లో లలిత కళల మంత్రి భవనం దగ్గర నీకు అప్పుడప్పుడు నిరాశగానూ, ఆందోళనగానూ ఉన్న ఒక మనిషి కనిపిస్తాడు చూడూ .. అతనే డెప్లిస్. ఎప్పటికైనా ఫ్రెంచి ప్రభుత్వం శిథిలమైన కళాఖండాల జాబితాలో భాగంగా తనని కూడా కొంటుందని అతని ఆశ. మిగిలిన విషయాలన్నిటిలో అతని మతి స్థిరంగానే ఉంటుంది" అంటూ ముగించాడు జర్నలిస్టు స్నేహితుడు. ❇

‘పెళ్ళిచూపులు’ సినిమాలో చిత్ర పాత్ర ద్వారా యూత్‌కు బాగా కనెక్ట్ అయ్యింది రీతూవర్మ. ఆ సినిమాలో కెరీర్‌పై స్పష్టత ఉన్న, ఆధునిక యువతిగా కనిపించి పక్కింటి అమ్మాయి ఇమేజ్ సంపాదించుకుంది. ఇటీవల విడుదలైన క్రైమ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ‘కేశవ’లో పూర్తిగా భిన్నమైన పాత్రలో ఒదిగిపోయిన రీతూ తమిళ సూపర్‌స్టార్ విక్రమ్ సరసన కూడా ఛాన్స్ కొట్టేసింది. “నాన్నది నార్తిండియా అయినా నేను మాత్రం హైదరాబాద్‌లో పుట్టి పెరిగాను కాబట్టి పక్కా హైదరాబాదీనే” అంటూ రీతూ చెబుతున్న విశేషాలివి...

కల నిజమవ్వడమంటే ఇదేనేమో...!

నాన్నగారిది మధ్యప్రదేశ్. బ్యాంక్ ఆఫీసర్‌గా పనిచేశారు. అమ్మ హైదరాబాద్‌లోనే పుట్టి పెరిగింది. 30 ఏళ్లకు పైగా ఆమె విద్యారంగంలో ఉంది. ఒక టీచర్‌గా ఎంతోమందికి విద్యాబోధన చేసింది. ప్రస్తుతం ‘రిచ్మండ్స్ స్కూల్’లో ప్రిన్సిపాల్‌గా పనిచేస్తోంది. అమ్మ పనిచేసే స్కూల్‌లోనే నేను చదువుకున్నాను. చదువుతో పాటు విద్యార్థులకు కళల పట్ల కూడా ఆసక్తి ఉండాలనే కాన్సెప్ట్ వారికుండేది. అందుకే విద్యార్థులను పెయింటింగ్, డ్రామా, డాన్స్ వంటి కళలవైపు వెళ్లేలా ప్రోత్సహించేవారు. నేను అన్నింట్లోనూ చురుగ్గా ఉండేదాన్ని. మా అక్కతో కలిసి చాలా ఈవెంట్స్‌లో పాల్గొనేదాన్ని. వాటర్ కలర్స్‌తో నేను వేసిన చాలా పెయింటింగ్స్‌కు బహుమతులు కూడా వచ్చాయి. డాన్స్ చేయడమంటే చాలా ఇష్టం. స్కూల్లో కొన్ని పాటలకు కొరియోగ్రఫీ కూడా చేసేదాన్ని. స్కూలుకు మా అమ్మే ప్రిన్సిపాల్ కాబట్టి ఆమె పేరు చెడగొట్టకుండా ఆటపాటలతో పాటు బుద్ధిగా చదువుకునేవాళ్లం.



సినిమా చూసేందుకు కాలేజీకి ‘బంక్’ కొట్టేవాళ్లం...

ఇంటర్ అయిపోయిన తర్వాత మల్లారెడ్డి కాలేజీలో ఇంజనీరింగ్ (ఐటి) సీటొచ్చింది. అప్పటిదాకా మా అమ్మ కనుసన్నల్లోనే గడిపిన నాకు కాలేజీలో చేరడంతో కాస్త స్వేచ్ఛ లభించిన ఫీలింగ్ కలిగింది. ప్రతీరోజూ కాలేజీకి బస్సులో వెళ్లొచ్చేదాన్ని. కాలేజీలో ఫ్రెండ్స్ కూడా ఎక్కువే. అప్పుడప్పుడు కాలేజీకి బంక్ కొట్టి సినిమాలకు వెళ్లేవాళ్లం. ఒకరోజు ప్రిన్సిపాల్‌కు దొరికి చివాట్లు కూడా తిన్నాం. అయినాసరే సినిమాలు చూడటం మాత్రం మానలేదు.

నేను ఫెయిర్‌గా, అందంగా ఉంటాను కాబట్టి ‘మిస్ ఇండియా’ పోటీలకు వెళ్లమని మా అమ్మ, కజిన్స్ ఎంకరేజ్ చేసేవారు. ఒకరోజు పేపర్లో ‘మిస్ రోజ్’ అందాలపోటీ ప్రకటన చూసి నా ఫోటోలు కూడా పంపమని మా అమ్మ చెప్పింది. ఆ పోటీలో ఫస్ట్ రన్నరప్‌గా నిలిచాను. ఈలోపు ఇంజనీరింగ్ పూర్తయ్యి ఒక మల్టీనేషనల్ కంపెనీలో ఉద్యోగం వచ్చింది. ఒకవైపు ఉద్యోగం చేస్తూనే మరోవైపు మోడలింగ్ చేయడం మొదలెట్టాను.

మై ఓల్డ్ ఫ్రెండ్... తరుణ్ భాస్కర్...

చాలాకాలం క్రితమే ఒక కామన్ ఫ్రెండ్ ద్వారా తరుణ్ భాస్కర్ పరిచయమయ్యాడు. 2012లో ఒక కాంపిటీషన్‌లో పాల్గొనేందుకు తానొక షార్ట్‌ఫిల్మ్ చేస్తున్నానని, అందులో నటించాల్సిందిగా నన్ను కోరాడు తరుణ్. అప్పటికే కొన్ని ఫ్యాషన్ షోలు, ఫోటో షూట్స్ చేసి ఉన్నాను కాబట్టి కెమెరా ముందు నటించడం కష్టమేం కాదని నన్ను కన్విన్స్ చేశాడు. షార్ట్‌ఫిల్మ్‌లో నటించడమంటే నాక్కూడా సరదాగా అనిపించి సరే అన్నాను. అదే ‘అనుకోకుండా’ షార్ట్ ఫిల్మ్. కేవలం 48 గంటల్లో తీసిన ఆ ఫిల్మ్ యూట్యూబ్‌లో సూపర్‌హిట్టయ్యింది. అంతేకాదు ఆ యేడాది ‘కేన్స్’ ఫిల్మ్‌ఫెస్టివల్‌లో షార్ట్‌లిస్టయ్యింది. అందులో నా నటన చూసి సినిమా ఆఫర్లు వచ్చాయి. వాటిలో ఎన్టీఆర్ ‘బాద్‌షా’ను ఎంచుకున్నాను. ‘బాద్‌షా’లో చిన్న పాత్ర అయినా లెర్నింగ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్‌గా ఉంటుందని చేశాను. ఆ తర్వాత ‘ప్రేమ ఇష్క్ కాదల్’, ‘నా రాకుమారుడు’, ‘ఎవడే సుబ్రమణ్యం’ సినిమాల్లో నటించాను.

2015లో తరుణ్‌భాస్కర్‌కు తొలి సినిమా అవకాశం వచ్చింది. అదే ‘పెళ్ళిచూపులు’. స్క్రిప్టు రాస్తున్నప్పుడే తరుణ్ భాస్కర్ నన్ను మైండ్‌లో పెట్టుకున్నాడట. అందుకే నన్నే హీరోయిన్‌గా ఎంచుకున్నాడు. తరుణ్ టాలెంటెడ్ పర్సన్ అని నాకు ఎప్పుడో తెలుసు. యూనిట్‌లో అందరం కొత్తవాళ్లమే. సరదాగా, సందడిగా ఒక పిక్నిక్‌లాగా ఎంజాయ్ చేస్తూ 35 రోజుల్లో షూటింగ్ పూర్తి చేశాం. 2016లో

- ఇంటి భోజనానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తా. వీకెండ్స్‌లో మాత్రం చైనీస్, జపనీస్, థాయ్, ఇటాలియన్ ఫుడ్ ఇష్టంగా తింటా.
- రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రాలంటే ఇష్టం. ‘డిడిఎల్‌జె’ ఎన్నిసార్లు చూశానో.
- షారుక్ ఖాన్, రణ్‌బీర్ కపూర్, రణ్‌వీర్ సింగ్, మాధురీ దీక్షిత్, దీపికా పదుకొనేలు నా ఫేవరెట్ స్టార్స్.
- పండగలకు, ఫంక్షన్లకు సాంప్రదాయ దుస్తులు ధరిస్తా. రెగ్యులర్‌గా వెస్ట్రన్ స్టయిల్ ఫాలో అవుతా.
- పీరియాడిక్ మూవీస్, బయోపిక్ మూవీస్‌లో నటించాలనే కోరిక ఉంది.
- సోషల్ నెట్‌వర్క్‌లో అందుబాటులో ఉంటా.
- సమయం దొరికితే కుటుంబంతో నచ్చిన ప్రదేశాలకు హాలిడే ట్రిప్స్ వేస్తుంటా.









సినిమా విడుదలైన తర్వాత మేము ఊహించినట్టుగానే ట్రెండ్‌సెట్టర్‌గా నిలిచింది. చిత్ర పాత్ర అందరికీ విపరీతంగా నచ్చేసింది. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలు ఆ పాత్రతో తమని తాము ఐడెంటిఫై చేసుకున్నారు. అమ్మాయిల్లో చిత్ర ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపిందని చాలామంది చెబుతుంటే ఆనందమేసింది. పైగా 'పెళ్ళిచూపులు' సినిమాకు రెండు జాతీయ అవార్డులు కూడా రావడంతో నా ఆనందం రెట్టింపయ్యింది. నిజం చెప్పాలంటే 'పెళ్ళిచూపులు' నా కెరీర్‌కు ఒక టర్నింగ్ పాయింట్. ఆ సినిమా తర్వాత నన్ను అందరూ గుర్తుపట్టడం మొదలయ్యింది. రీతూవర్మ బాగా నటిస్తుందని ఇండస్ట్రీ కూడా గుర్తించింది. ఆ తర్వాత 'కేశవ'లో పూర్తి భిన్నమైన పాత్ర చేశాను.

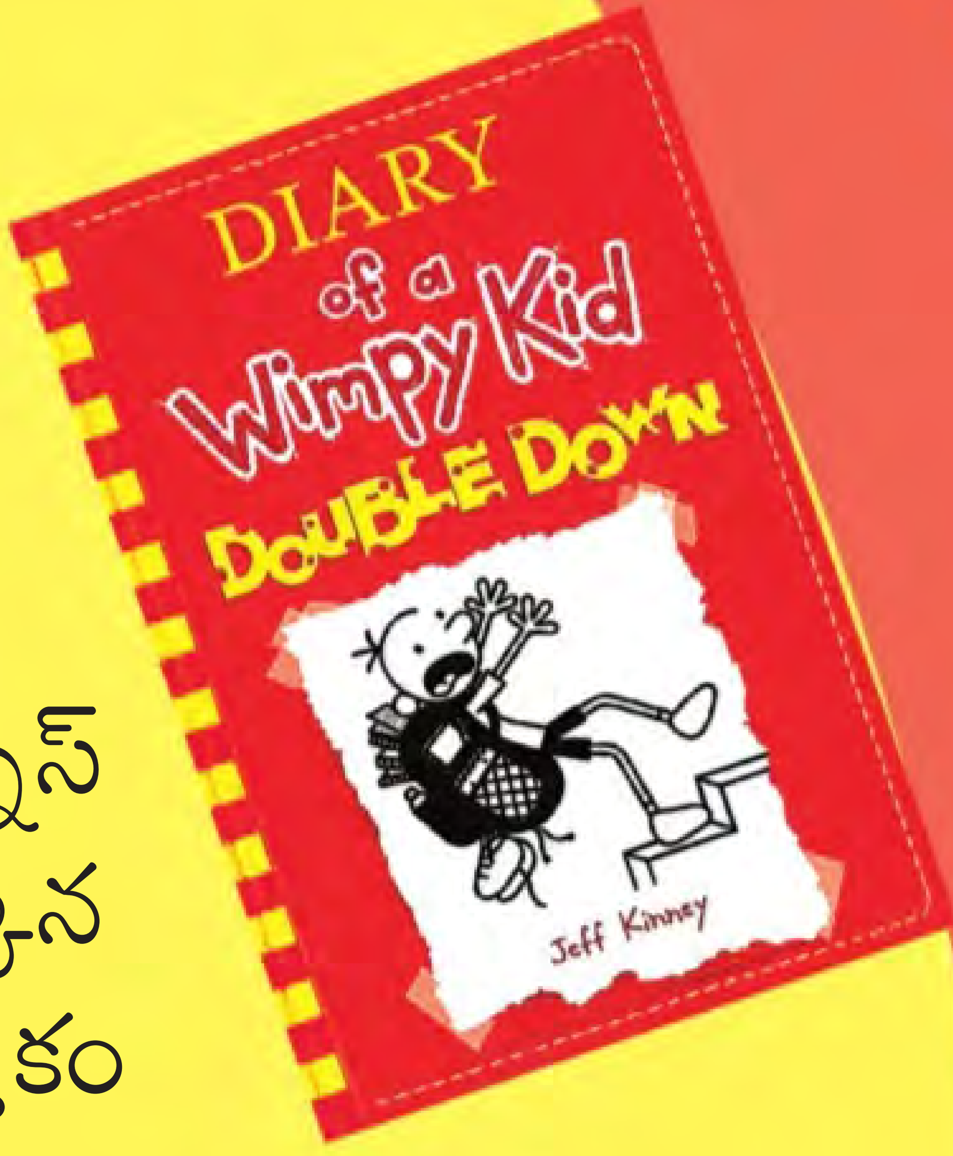
'ఏమాయ చేశావే' అన్న గౌతమ్ మీనన్...

కాలేజీలో చదువుతున్నప్పుడు దర్శకుడు గౌతమ్ మీనన్ సినిమాలు చూసి థ్రిల్లయ్యేదాన్ని. 'ఏమాయ చేశావే' చూసి ఆయన తెరపై హీరోయిన్లను ఎంత అందంగా చూపిస్తారో కదా అని ముచ్చటపడేదాన్ని. 'పెళ్ళిచూపులు' సినిమా తమిళ రీమేక్ హక్కులు ఆయనే కొన్నాడని తెలిసి ఎక్కడో చిన్న ఆశ ఉండేది ఆ సినిమాలో నన్నే తీసుకుంటారేమో అని. అనుకున్నట్టుగానే ఒకరోజు గౌతమ్ మీనన్ నుంచి పిలుపొచ్చింది. చెన్నైలో లుక్‌టెస్ట్ చేసిన తర్వాత ఒక పెద్ద ప్రాజెక్టులో అవకాశం ఇస్తున్నట్టు చెప్పారు. 'పెళ్లిచూపులు' తమిళ రీమేక్‌ను తమన్నా, విష్ణువిశాల్ కాంబినేషన్‌లో గౌతమ్ మీనన్ శిష్యుడు తెరకెక్కిస్తున్నారనే వార్త విని కొంచెం నిరాశ చెందినప్పటికీ నాకాయన ఏకంగా విక్రమ్ సరసన నటించే ఆఫర్ ఇచ్చి ఆశ్చర్యానికి గురిచేశారు. విక్రమ్ హీరోగా గౌతమ్ మీనన్ తీస్తున్న భారీ బడ్జెట్ సినిమా 'ధృవ నక్షత్రం'లో నటిస్తున్నా. 'డ్రీమ్ కమ్ ట్రూ' అంటే ఇదేనేమో. తమిళం అంతగా రాకున్నా కొంచెం కొంచెం మాట్లాడతా కాబట్టి ప్రస్తుతానికి మేనేజ్ చేస్తున్నా. తెలుగులో కూడా కొన్ని సినిమాలు ఓకే చేయాల్సి ఉంది. ఇమేజ్‌ను కాపాడుకుంటూ జాగ్రత్తగా ముందుకు వెళ్లాలన్నదే నా కోరిక. ఆ దిశగా కెరీర్‌ను ప్లాన్ చేసుకుంటున్నా. ప్రస్తుతానికి ఐయామ్ సో హ్యాపీ.

● **చల్లా శ్రీనివాస్**



గిన్నిస్ ఎక్కిన పుస్తకం



అమెరికాకు చెందిన రచయిత, కార్టూనిస్టు జెఫ్ కిన్నే కాల్పనిక సృష్టి 'డైరీ ఆఫ్ ఎ వింపీ కిడ్'. గ్రెగ్ ఎఫ్లే అనే పిరికి పిల్లాడు ప్రతిరోజూ తనకెదురయ్యే సమస్యలు, వాటిని తాను పరిష్కరించుకున్న తీరు గురించి రాసుకుంటూ, చిన్న చిన్న బొమ్మలు కూడా వేసుకుంటాడు. ఈ పుస్తకం పాఠకాదరణ పొందడంతో, కొనసాగింపుగా మరో పదకొండు పుస్తకాలు వచ్చాయి. ఈ నవలపై సినిమాలు కూడా తీశారు. అయితే అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన విషయం - గ్రంథాలయాల నుంచి అత్యధికసార్లు అరువు తీసుకున్న పుస్తకంగా 'డైరీ ఆఫ్ ఎ వింపీ కిడ్' గిన్నిస్ రికార్డు సాధించడం.

విలువ ఎంత?



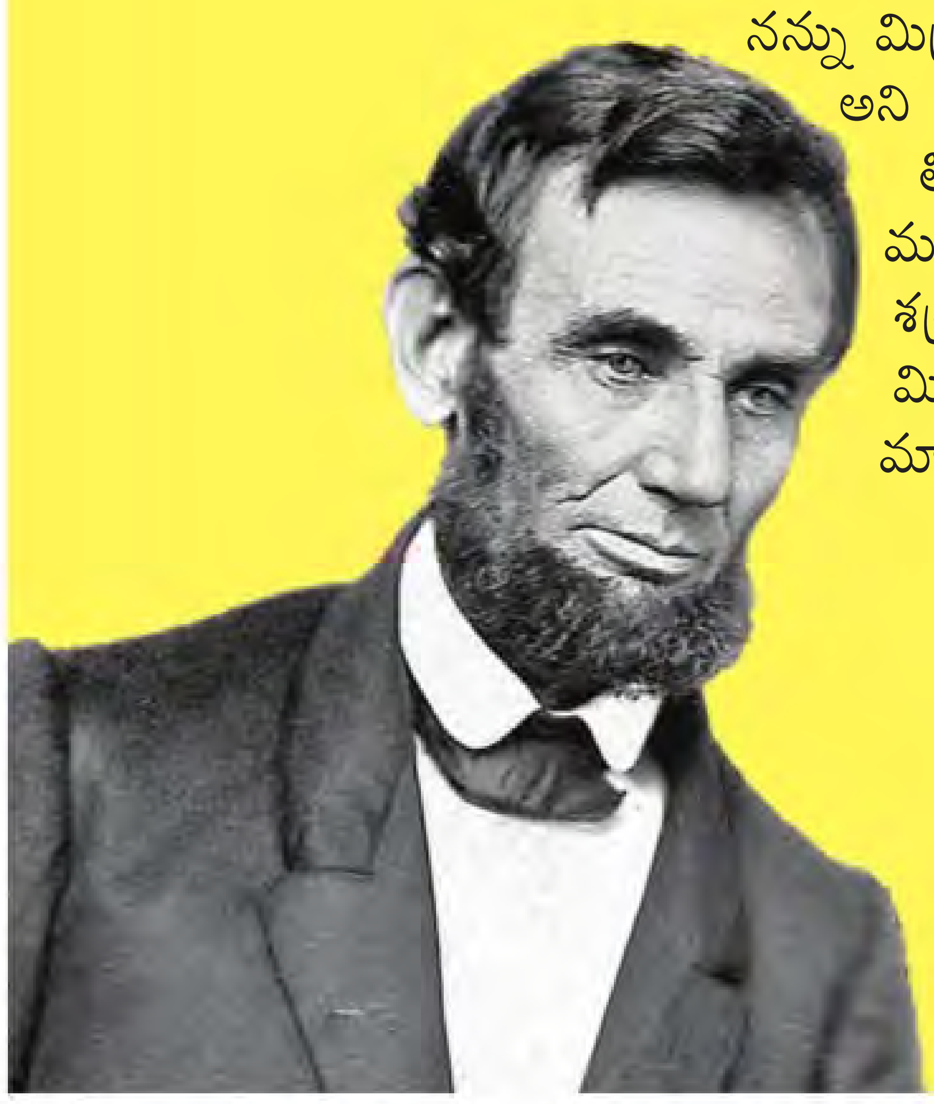
శత్రువునూ ప్రేమించాలి

అమెరికా అధ్యక్షుడిగా పనిచేసిన గొప్ప మానవతావాది అబ్రహాం లింకన్. తన ప్రత్యర్థులను కూడా ప్రేమగా పలకరించేవారు. ఇది లింకన్ స్నేహితులకు నచ్చేది కాదు. ఒక రోజు లింకన్ ప్రాణమిత్రుడొకడు ఆయనతో -

"నీ శత్రువులను కూడా స్నేహితుల్లా చూస్తున్నావు ఎందుకు?" అన్నాడు.

ఆ ప్రశ్నకు బదులిస్తూ లింకన్ "నా శత్రువులను మిత్రులుగా చూస్తున్నాను కనుక... ఏదో ఒకరోజు వాళ్లు నన్ను మిత్రునిగా చేసుకుంటారు" అని చెప్పాడు.

లింకన్ చెప్పింది ఎంత మంచి మాట. ప్రేమ ద్వారా శత్రువును కూడా మిత్రుడిగా మార్చుకోవచ్చు.

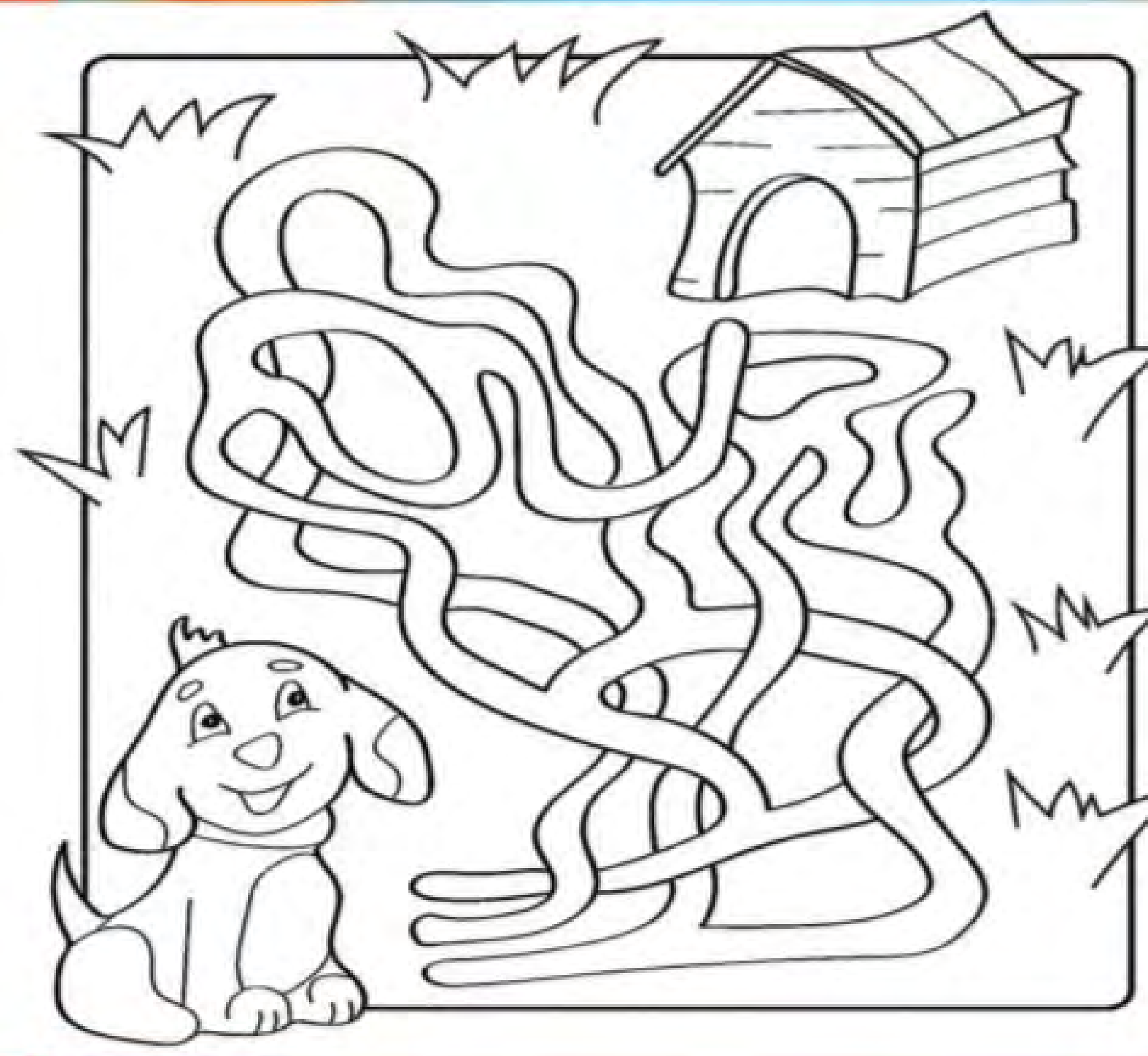


పట్టుకోండి చూద్దాం!

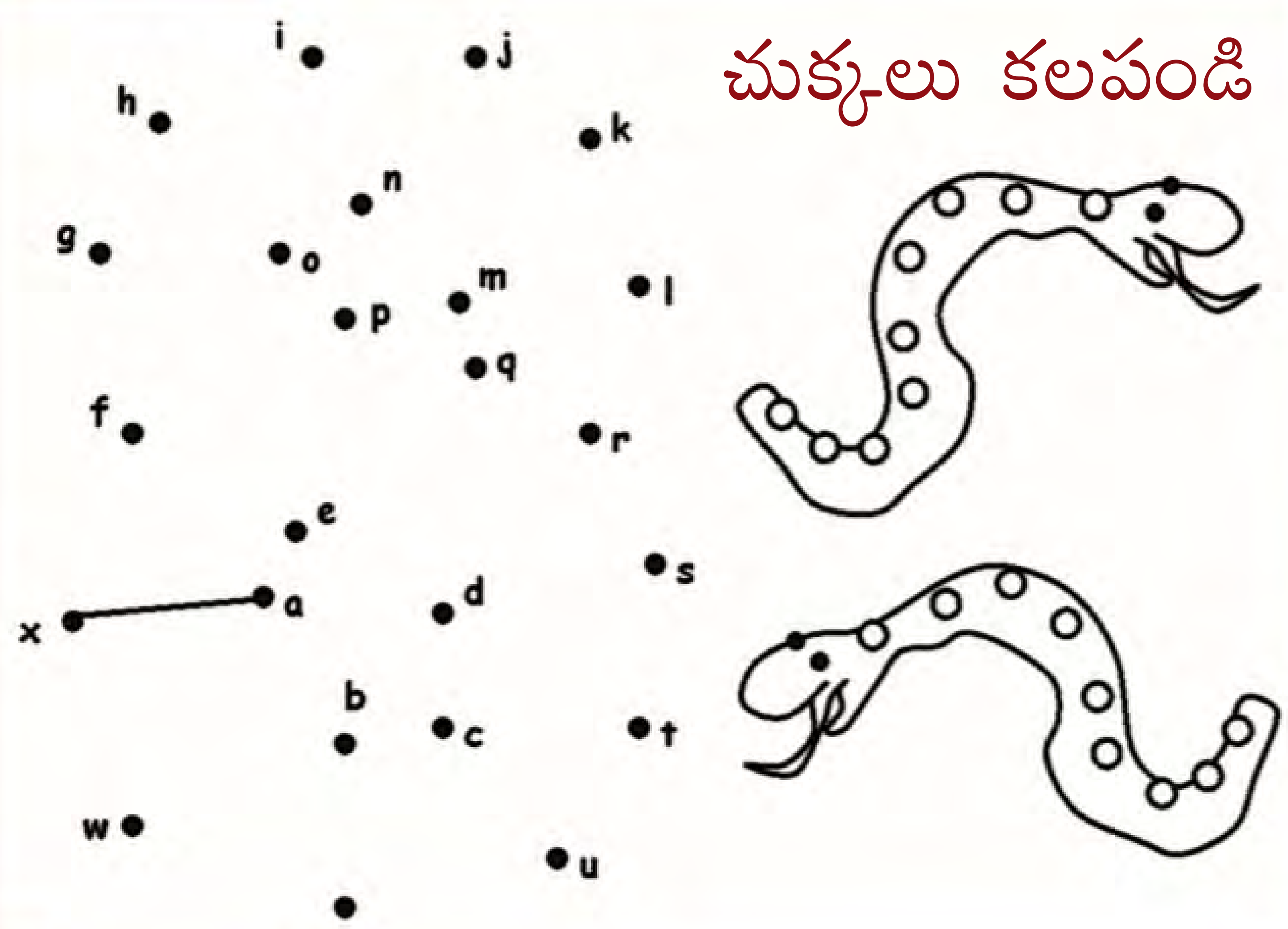
పిల్లలూ! ఈ బాక్స్‌లో కొన్ని స్పెల్లింగులు దాక్కున్నాయి. వాటికి ఆధారాలు పక్కనే ఉన్నాయి. ఆ స్పెల్లింగులను పెన్సిల్‌తో గుర్తించండి.

shoe	x	k	c	o	l	b
duck	l	n	e	e	r	g
doll	l	g	l	o	b	e
globe	o	q	n	c	w	c
block	d	n	s	h	o	e
green	u	w	k	c	u	d

దారి కనుక్కోండి



చుక్కలు కలపండి



తేడాలు కనుక్కోండి





ఆరెంజ్ టార్టాయిస్ స్పైడర్



నారింజ రంగులో మెరిసిపోతున్న ఈ సాలెపురుగు శరీరంపై కవచంతో చూడ్డానికి తాబేలులా కనిపిస్తుంది. అమెజాన్ నది పరివాహక ప్రాంతం, బ్రెజిల్, ఈక్వెడార్, పెరూ దేశాలు దీని నివాస స్థానాలు. అంగుళం నుంచి రెండంగుళాల వరకూ పెరిగే ఈ సాలీడు చెంగున దూకి శత్రువుల బారి నుంచి తప్పించుకుంటుంది.

అక్బర్ ఉంగరం

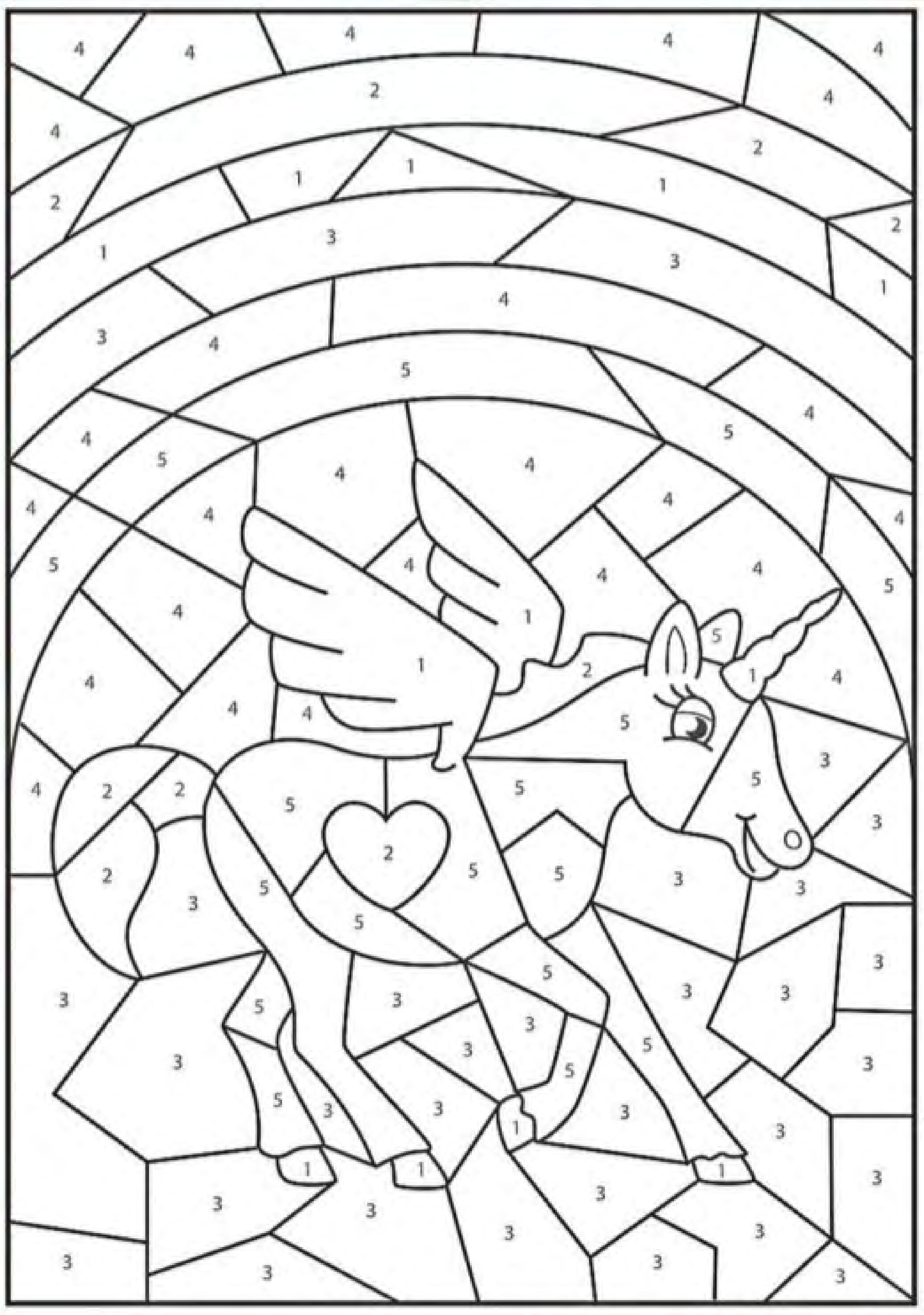
ఒకసారి అక్బర్ మహారాజు ఉంగరం పోయింది. అంతఃపురంలో ఎక్కడా కనిపించలేదు. అప్పుడు అక్బరు బీర్బల్‌ను దర్బారుకు పిలిపించి "బీర్బల్ నా ఉంగరం పోయింది. సేవకులు అంతఃపురంలో అన్నిచోట్లా వెతికారు. కానీ కనిపించలేదు. ఇది ఇంటిదొంగల పనే అయ్యుంటుందని నేననుకుంటున్నాను. నువ్వు కనిపెట్టగలవా?" అని అడిగాడు.

బీర్బల్ ఒక క్షణం ఆలోచించాడు. తర్వాత "ఇది చాలా సులువైన పని మహారాజా! దొంగతనం చేసిన వ్యక్తి గడ్డంలో బియ్యపుగింజ ఇరుక్కుని ఉంటుంది. కాబట్టి అందరి గడ్డాలూ పరీక్షిస్తే, దొంగెవరో పట్టేయొచ్చు" అన్నాడు. అంతలోనే సభలో ఒక వ్యక్తి తన గడ్డాన్ని తడుముకున్నాడు. ఇది చూసిన బీర్బల్ వెంటనే దొంగని పట్టించాడు.

ఇది చూసి అక్బరు పాదుషా చాలా ఆశ్చర్యపోయి "బీర్బల్... నీకెలా తెలిసింది. దొంగ గెడ్డంలో బియ్యపుగింజ ఉందని?" అని అడిగాడు.

"మహారాజా! తప్పు చేసిన మనిషి మనస్సాక్షి ఎప్పుడూ భయపడుతూ ఉంటుంది. దొంగతనం చేయనివాళ్లు చుట్టుపక్కల వాళ్లని గమనిస్తుంటే, తప్పు చేసినవాడు భయంతో తన గడ్డాన్ని తడుముకున్నాడు" అని చెప్పాడు బీర్బల్. అలా తన సమయస్ఫూర్తితో దొంగని కనిపెట్టి అక్బర్ ప్రశంసలు అందుకున్నాడు బీర్బల్.





రంగులేయండి!

1. Yellow 2. Red 3. Green 4. Light Blue 5. Purple



జవాబులు

తేడాలు:
1. రెండో ఫొటోలో తెల్ల ఎలుగుబంటి నోరు
2. మొదటి ఫొటోలో మేఘం
3. రెండో ఫొటోలో పుట్ట
4. రెండో ఫొటోలో తాడు పట్టుకున్న ఎలుగుబంటి తోక
5. రెండో ఫొటోలో చెట్టు కాయలు

విలువ ఎంత?: 5, 9, 6, 4

అనుగ్రహం

4 - 10 జూన్ 2017

డాక్టర్ పి.ఎ. రామన్

మేషం
అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

కొత్త పరిచయాలేర్పడతాయి. చిన్నారులకు కానుకలు అందిస్తారు. డబ్బుకి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది ఆర్థికసాయం అర్థిస్తారు. ఆది, గురు వారాల్లో పనులు అస్తవ్యస్తంగా సాగుతాయి. పిల్లల చదువులపై శ్రద్ధ చూపించాలి. ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉంటుంది. స్థిరాస్తి అమర్చుకునే దిశగా ఆలోచిస్తారు. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోండి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు.

తుల
చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు. అసాధ్యమనుకున్న పనులు తేలికగా పూర్తవుతాయి. విలువైన వస్తువులు అమర్చుకుంటారు. గృహమార్పు కలిసివస్తుంది. మీ చేతుల మీదుగా వ్యవహారాలు సాగుతాయి. ఆప్తులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. ఆది, సోమ వారాల్లో వాగ్వాదాలు, అనవసర విషయాల్లో జోక్యం తగదు. ఒక సంఘటన మీపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది.

వృషభం
కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

లక్ష్యసాధనకు అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. బంధువుల వ్యాఖ్యలు ఉద్రేకపరుస్తాయి. శాంతంగా మెలగండి. కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవద్దు. ఖర్చులు పెరిగినా ఇబ్బంది ఉండదు. ఒక వ్యవహారంలో కొంత డబ్బు అందుతుంది. ఒప్పందాల్లో మెలకువ వహించండి. మంగళ, శని వారాల్లో ముఖ్యమైన పత్రాలు, డబ్బు జాగ్రత్త. పిల్లల విజయం సంతోషపరుస్తుంది.

వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

అభియోగాలు, విమర్శలు ఎదుర్కొంటారు. మీ చిత్తశుద్ధిని చాటుకోవటానికి శ్రమించవలసి వస్తుంది. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. ఊహించని ఖర్చులు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. సాయం అడగటానికి మనస్కరించదు. మంగళ, బుధ వారాల్లో పనులు అస్తవ్యస్తంగా సాగుతాయి. ఆత్మీయుల కలయికతో కుదుటపడతారు. స్వయంకృషితోనే రాణిస్తారు.

మిథునం
మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు

శ్రమ మినహా ఫలితం ఉండదు. మీ సమర్థతపై నమ్మకం పెంచుకోండి. అవకాశాలు చేజారినా ఒకందుకు మంచిదే. మనోధైర్యంతో యత్నాలు సాగించండి. ఇంట్లో స్తబ్దత నెలకొంటుంది. ఊహించని ఖర్చులు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. సన్నిహితుల సాయంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. వాగ్వాదాలు, అనవసర విషయాల్లో జోక్యం తగదు.

ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ఆదాయానికి తగ్గ ఖర్చులుంటాయి. డబ్బుకి ఇబ్బంది ఉండదు. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. ఒక సమాచారం ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. చిన్ననాటి పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు. వాహనం, నగదు, ఆభరణాలు జాగ్రత్త. పదవుల స్వీకరణకు అనుకూలం. బాధ్యతలు అధికమవుతాయి. పెట్టుబడులకు తగిన సమయం. వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటారు.

కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

ఆందోళన తొలగి కుదుటపడతారు. అవసరాలకు డబ్బు అందుతుంది. పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. జీవిత భాగస్వామి వైఖరిలో మార్పు సంభవం. పిల్లల ఉన్నత చదువులను వారి ఇష్టానికే వదిలేయండి. ప్రతి విషయంలో ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. దళారులను విశ్వసించవద్దు. ఒక ఆహ్వానం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది.

మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు

వ్యవహారాల్లో ప్రతికూలతలు తొలుగుతాయి. సమయోచిత నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. శుభకార్యం నిశ్చయమవుతుంది. బంధుత్వాలు బలపడతాయి. ఇంట్లో సందడి నెలకొంటుంది. కొంత డబ్బు చేతికి అందుతుంది. అవసరాలు, కోరికలు నెరవేరుతాయి. పొదుపు పథకాల పట్ల ఆకర్షితులవుతారు. ప్రైవేట్ సంస్థల్లో మదుపు క్షేమం కాదు. పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త.

సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

ఈ వారం వ్యవహార ఒప్పందాలకు అనుకూలం. కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. ఇంట్లో ప్రశాంతత నెలకొంటుంది. కుటుంబీకులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. స్థిరాస్తి, వాహనం సమకూర్చుకోవాలనే ఆలోచన స్ఫురిస్తుంది. గృహ నిర్మాణాలు వేగవంతమవుతాయి. మీ అలవాట్లు, బలహీనతలు అదుపులో ఉంచుకోండి. బంధుత్వాలు బలపడతాయి.

కుంభం
ధనిష్ఠ 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు

సమర్థతను చాటుకుంటారు. రావనుకున్న బాకీలు వసూలవుతాయి. కుటుంబీకులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. కొన్ని పనులు అనుకోకుండా పూర్తవుతాయి. వేడుకలలో పాల్గొంటారు. సంప్రదింపులు ఫలిస్తాయి. కొత్త యత్నాలు ఆరంభిస్తారు. గృహనిర్మాణాలు వేగవంతమవుతాయి. ఆది, సోమ వారాల్లో అప్రియమైన వార్తలు వినవలసి వస్తుంది. ప్రయాణం తలపెడతారు.

కన్య
ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

ఆదాయ వ్యయాలు సంతృప్తికరం. ఖర్చులు భారమనిపించవు. నగదు చెల్లింపులు, స్వీకరణలో జాగ్రత్త. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. సంప్రదింపులు, ఒప్పందాలకు అనుకూలం. స్థిమితంగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. అనుభవజ్ఞుల సలహా పాటించండి. పెద్దల ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు కలిసివస్తాయి.

మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మీ మాటే నెగ్గాలన్న పంతం తగదు. ఎదుటివారి అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వండి. ఆధిపత్యం ప్రదర్శించవద్దు. లౌక్యంగా వ్యవహారాలు చక్కబెట్టుకోవాలి. పెద్దల సలహా పాటించండి. ఒక అవసరానికి ఉంచిన డబ్బు మరోదానికి వ్యయం చేస్తారు. మంగళ, బుధ వారాల్లో బాధ్యతలు, పనులు స్వయంగా చూసుకోవాలి. వృత్తి వ్యాపారాల్లో రాణిస్తారు.

శృంగార సమస్యలను ఎందుకు దాయడం?

డాక్టర్ టి.ప్రభాకర్, MD హోమియో
MS సైకాలజీ & కౌన్సెలింగ్,
పీజీ డిప్లొమా ఇన్ సెక్సాలజీ
బెస్ట్ డాక్టర్ 2016, **హోమియో ట్రెండ్స్**
హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్
ఫోన్స్: 77 3000 3000 , 77 3000 4000



అంగస్తంభన : శారీరకంగా దాంపత్య సుఖం అనుభవించుటకు తగినంత అంగం గట్టిపడకపోవడాన్ని అంగస్తంభన సమస్యగా గుర్తించవచ్చు. నంపుసకత్వము, మగతనం లేకపోవుట, ఇంపొటెన్సి అని కూడా అంటారు. దీనివల్ల సామాజికంగా, మానసికంగా కుంగిపోతారు. ఎవ్వరికిచెప్పుకోవాలో తెలియక, ఎక్కడికి వెళ్లాలో తెలియక లోలోపల బాధపడుతుంటారు.

ఎందుకు ఇలా?

- మానసిక ఒత్తిడులు ● శారీరక శ్రమ అధికం
- అంగంకు రక్తసరఫరా తగ్గడం
- ఇతర మందులు వాడటం వల్ల సైడ్ఎఫెక్ట్స్ రావడం.
- ఎక్కువగా హస్తప్రయోగం చేయడం
- మధుమేహం, బ్లడ్‌ప్రెషర్
- ఫిట్స్, వెన్నెముక గాయాలు ● స్ట్రోక్
- యాంత్రిక జీవన విధానం
- నైట్‌షిఫ్టులు, ఓవర్‌టైమ్ డ్యూటీలు
- ఇంట్లో బయట ఆర్థిక ఇబ్బందులు
- పిల్లల చదువులు, పెళ్లిళ్లు. ● ఉద్యోగాలు, ఒత్తిళ్లు.
- వ్యాపార, ఆదాయ సమస్యలు ● హార్మోన్ సమస్యలు
- గుండె వ్యాధులు, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండటం
- రేడియేషన్ ఎఫెక్ట్ ● యాంగ్జయిటీ మందులు వాడటం
- పెప్టిక్ అల్సర్ ● సెక్స్‌పై సరియైన అవగాహన లేకపోవడం
- సెక్స్ వర్కర్ల దగ్గర చీత్కరింపులు
- ప్రొస్టేట్ వాపు

క్లినికల్ హిస్టరీ

రోగి యొక్క సమగ్రవిచారణ
జననేంద్రియాల పరీక్ష
హార్మోన్ పరీక్షలు
కలర్ డాప్లర్ టెస్ట్
పెనైల్ కలర్ డాప్లర్ స్టడీ
రెజిస్కాన్

చికిత్స : వ్యాధి మూలాలకు చికిత్స కారణం తెలుసుకుని దానిని ఎలా నివారించాలి. వయాగ్రాలాంటి మందుల ద్వారా చికిత్స కొంతవరకు ఉపశమనం ఉంటుంది. కాని సైడ్ఎఫెక్ట్స్ చాలా ఉంటాయి. పైగా అది శాశ్వత చికిత్స కాదు. రక్తనాళాలు కుచించుకుపోతే రక్తనాళాల సర్జరీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇంప్లాంట్స్ కృత్రిమ అంగం వేస్తారు. కానీ వీటివల్ల ఇతర రిస్క్‌లు ఉంటాయి.

ప్రిమెచ్యూర్ ఎజాక్యులేషన్

అంగస్తంభన ఉంటుంది కానీ తొందరగా స్ఖలనం అవుతుంది. దీనినే శీఘ్రస్ఖలనం అంటారు. దీనివల్ల జీవితంలో తీరని అసంతృప్తి, దాంపత్య కలహాలు, సాన్నిహిత్యలేమి, కలతలు, మనస్పర్థలు, విడాకులు.

కారణాలు : మానసిక ఒత్తిడులు, సమస్యలు, తీరని వేదన, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, సెక్స్‌కు పనికిరానేమోననే భావన, భాగస్వాముల దగ్గర చులకన, మానసిక ఆందోళన, దాంపత్య సమస్యలు

రకాలు : 1) అంగస్తంభన ఉంటుంది కానీ అంగ ప్రవేశం కంటే ముందే స్ఖలనం అవుతుంది.

2) స్తంభన, అంగ ప్రవేశం ఉంటుంది. శీఘ్రస్ఖలనం జరుగుతుంది.

సోరియాసిస్, హైపోథైరాయిడిజం మూలాలకు చికిత్స

డాక్టర్ గోరంట్ల చంద్రశేఖరరావు
ఎం.డి. పీహెచ్‌డీ (హోమియో)
డి.ఎస్‌సి. హోమియో (అమెరికా)
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, **హోమియో ట్రెండ్స్**
హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్
ఫోన్స్: 77 3000 1000, 77 3000 2000



సోరియాసిస్ దీర్ఘకాలిక చర్మవ్యాధుల్లో ముఖ్యమైనది. ఈ వ్యాధి శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా తీవ్రంగా బాధపెడుతుంది. చర్మంపై దీర్ఘకాలంగా ఎర్రటి, వాపుతో కూడిన పొడలుంటాయి. ఈ పొడల మీద చేప పొలుసుల వలే తెల్లటి వెండి రంగులో ఉండే పొలుసులు కనిపిస్తాయి. దీనితో పాటు తీవ్రమైన దురద ఉండి, గోకిన తరువాత తెల్లటి పొలుసులు బయటకు వచ్చి ఇబ్బందికి గురిచేస్తాయి.

ప్లేక్ సోరియాసిస్ : ఈ రకం సోరియాసిస్‌లో పొడలు ఎర్రగా ఉండి, తెల్లటి పొలుసులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువగా మోచేయి, మోకాళ్లు, తల, ఛాతీ, వీపు, మెడ, నడుం భాగంలో ఉంటాయి.

తలలో సోరియాసిస్ : తలలో చుండ్రులా చిన్న గడ్డల మాదిరిగా ఉండి తలకు అతుక్కుని ఉంటాయి. షాంపూతో సాన్నం చేసినా పూర్తిగా పోకుండా వెంట్రుకలకు అతుక్కుని ఉంటాయి. దీన్ని చాలా మంది చుండ్రులా భావిస్తారు.

ఎరిత్రోడెర్మిక్ సోరియాసిస్: ఇది తీవ్రమైన సోరియాసిస్. శరీరమంతా పొడలతో నిండిపోతుంది. పొడలు ఎర్రగా ఉంటాయి.

పామోప్లాంటార్ సోరియాసిస్ : అరిచేతుల్లో, అరికాళ్లల్లో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. పగుళ్లు లోతుగా ఉండి మానడం కష్టమవుతుంది.

సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ : దీర్ఘకాలంగా సోరియాసిస్ ఉన్నప్పుడు కీళ్లనొప్పులు రావడం జరుగుతుంది. సోరియాసిస్ కొన్నిసార్లు గోళ్ల మీదకు విస్తరించి గోళ్లరంగుమారి, గుంతల మాదిరిగా తయారవుతాయి.

హోమియో వైద్యం : సోరియాసిస్ తెలియగానే హోమియో వైద్యం ప్రారంభిస్తే ఉత్తమమైన ఫలితాలు వస్తాయి. రోగి మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, ఆర్థిక సమస్యలు మొదలైన కారణాలను తెలుసుకుని, వారి శారీరక, మానసిక ధర్మాలను పరిశీలించి చికిత్స ఇవ్వడం జరుగుతుంది. వ్యాధికి, వ్యాధి వెనకాల ఉన్న మనిషికి మందు ఇవ్వడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చు. ఈ చికిత్సను హోలిస్టిక్ ట్రీట్‌మెంట్ అంటారు.

హైపోథైరాయిడిజం

సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉండే థైరాయిడ్ గ్రంథి శరీరంలో మెడ ముందు భాగంలో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథికి కుడి, ఎడమ భాగాలుంటాయి. ఈ రెండు భాగాలను 'ఇస్తమస్' అనే భాగం కలుపుతుంది.

థైరాయిడ్ హార్మోన్లు : మొదట మెదడులో ఉండే హైపోథాలమస్ అనే భాగం టీఆర్‌హెచ్ (థైరాయిడ్ రిలీజింగ్ హార్మోన్)ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. టీఆర్‌హెచ్ మెదడులోనే ఉండే పీయూష గ్రంథి ముందు భాగాన్ని ప్రేరేపించి టీఎస్‌హెచ్ (థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్)ను విడుదల చేస్తుంది. ఈ టీఎస్‌హెచ్ థైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రేరేపించి టి3(ట్రై ఈయిడో థైరోనిన్),టి4 (థైరాక్సిన్)ను విడుదల చేస్తుంది. .

హైపోథైరాయిడ్ లక్షణాలు :

మానసిక, శారీరక ఎదుగుదల లేకపోవడం, అధిక బరువు ఉండడం, క్రమేపీ బరువు పెరగడం, జుట్టు రాలడం, అతి నీరసం, నిద్ర ఎక్కువగా రావడం, ఆడపిల్లల్లో నెలసరి ఆరంభం కాకపోవడం, మతిమరుపు, నెలసరి లేటుగా రావడం, నెలసరి వచ్చినా ఎక్కువ కావడం, చాలా రోజులు ఉండటం, థైరాయిడ్ వాపు, చర్మం, జుట్టు పొడిబారడం, కండరాల నొప్పులు, నెలసరి సమస్య వల్ల సంతానలేమి వంటి లక్షణాలుంటాయి.

హోమియో చికిత్స

హోమియో మందుల వల్ల ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా థైరాయిడ్ లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి. హైపోథైరాయిడ్ వల్ల వచ్చే సంతానలేమి, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మలబద్ధకం, డిప్రెషన్ కూడా దూరమవుతాయి.

ADVT

గత వర్తమానాల సంక్షోభం

పుట్టినప్పటి నుంచి మెట్టేవరకూ రంగమ్మ అనే పల్లె ప్రాంతపు దిగువ మధ్యతరగతి మహిళ తన బతుకు సాధించుకునేందుకు పడ్డ తపననూ యాతననూ గబ్బగీమి (కారుచీకటి) అనే గాథగా వెలువరించాడు శాంతివనం మంచికంటి. గత మూడు దశాబ్దాల రాజకీయ, ఆర్థిక సంస్కరణలు మానవ సమాజాన్ని ఎటువంటి శారీరక/మానసిక విధ్వంసానికి లోనుచేశాయో ప్రకాశం జిల్లా నేపథ్యంలో చెబుతాడు. ఆర్థికంగా చితికిపోయిన ఒక పల్లె, పట్టణానికి వలసపోయి అక్కడే మరణించే ఒక సమకాలీన సామాజిక దారుణాన్ని రంగమ్మ జీవితం ప్రతీకగా చిత్రీకరించాడు. అనివార్యంగా అప్పుచేసి బతకాల్సిన వ్యవస్థ మూలాలను ఈ నవల ద్వారా సింపుల్‌గా అర్థం చేయిస్తాడు. నిజానికి ఈ నవల ఏకకాలంలో ఒక ప్రాదేశిక చరిత్రను వ్యాఖ్యానించే విశిష్ట రచన. సుమారు ఏడు దశాబ్దాల సామాజిక జ్ఞాపకాలను గత వర్తమాన కేంద్రంగా రంగమ్మ జీవితంలోని సంఘటన ద్వారా ఐమాక్స్‌లో దర్శింపజేయిస్తాడు. నిజానికి తెలుగులో వెలువడిన అతి తక్కువ పీరియాడికల్ నవలలలో ఇది విశిష్టమైన నవల. వేగంగా మృతమవుతున్న గతానికో సజీవమైన సాహితీ డాక్యుమెంట్. చెమట చుక్కలు నేల రాలకుండా డబ్బు సంపాదించడం కాదు, సంపాదన కోసం మనుషులే ఎలా నేలకూలి పోతున్నారో హృద్యంగా వివరించారు. అంజలీదాస్ కవర్ పెయింటింగ్ నవల ఆత్మను ప్రతిఫలించేలా ఉంది. వెల కొంచెం తక్కువ ఉంటే మరింతమంది పాఠకులు 'కొని' చదివే అవకాశం ఉండేదేమో?

గబ్బగీమి
శాంతివనం మంచికంటి
పేజీలు : 192,
వెల : రూ.150
ప్రతులకు :
99495 35695, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



వరదాక్షరి...

అందుకున్న పట్టాలూ, చదివిన పుస్తకాలూ, పర్యటించిన ప్రదేశాలూ... ఇవేవీ కాదు, జీవితానుభవమే మనిషిని పరిపూర్ణుడిని చేస్తుంది. ఎన్ని ఎదురుదెబ్బలుంటే, అంత పరిణతి! ఎన్ని గాయాలుంటే అంత గాఢత! డాక్టర్ జి.యస్.వరదాచారి 'జ్ఞాపకాల వరద' అచ్చంగా అలాంటి జీవితానుభవాల ప్రవాహం. ఎక్కడో... ఆర్మూరులో మొదలైన ఆయన జీవనయాత్ర చాలా మలుపులు తిరిగింది. కష్టాల్ని ఈదుకుంటూ, సమస్యల్ని దాటుకుంటూ... ఒడుపుగా, ఓర్పుగా, నేర్పుగా ఒడ్డుకు చేరుకున్నారు వరదాచారి. జ్ఞాపకాల్ని పంచుకుంటూనే... వైష్ణవ సంప్రదాయాల్ని పరిచయం చేశారు. రజాకర్ల దురాగతాల్ని ఎత్తి చూపారు, కమ్యూనిస్టు ఉద్యమాల్ని కళ్లకుకట్టారు, పాత్రికేయ జీవితంలోని లోతుపాతుల్ని వివరించారు. తారసపడిన వ్యక్తుల్నీ, వ్యక్తిత్వాల్నీ పరిచయం చేశారు. 'జ్ఞాపకాల వరద'ను చదువుతుంటే... రెండొందల డెబ్బై పేజీల పుస్తకాన్ని కాదు, నిండైన జీవితాన్ని చదువుతున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. స్తోత్కర్షలూ పరనిందలూ ఎక్కడా లేవు. హితబోధలూ చేయలేదు. కానీ, ఎవరికివారు నేరుగా అన్వయించుకోడానికి సరిపడా మంచి ప్రతి పేజీలోనూ ఉంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, ఓ విశ్రాంత పాత్రికేయుడి అవిశ్రాంత జీవితమే 'జ్ఞాపకాల వరద'.

జ్ఞాపకాల వరద, డా. జి.యస్.వరదాచారి
పేజీలు : 272, **వెల :** రూ.150
ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు.



కొత్త పుస్తకాలు

వసివాడుతోన్న బాల్యం

క్రమక్రమంగా ఎడారిగా మారుతున్న అనంతపురం జిల్లాలోని బడుగుల, పిల్లల వృద్ధాప్య జీవనాన్ని వర్గ దృష్టితో యథార్థీకరించిన కథల సమాహారం ఆర్. శశికళ సంపుటీకరించిన మా తురేయ్ సలాం. భావ వ్యక్తీకరణలో, వస్తువును చెప్పడంలో క్రమానుగతంగా విరసం రచయితలు అభివృద్ధి సాధిస్తున్నారనేందుకు ఇటీవలి మంచి ఉదాహరణలీ కథలు. విద్యావ్యవస్థ, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు కేంద్రంగా నడిచే ఈ కథలన్నీ రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్న వ్యాక్యూమ్‌ని పాఠకుల అంతరంగాలకు నిరాడంబరంగా ప్రసారం చేస్తాయి. బాల్యం విద్యావ్యవస్థలో దోపిడీకి, పరాయీకరణకు ఎలా గురవుతోందో నింపాదిగా వివరిస్తాయి. సమాజపు అంచుల్లో సంచరిస్తూ వంచనకు గురవుతున్న జీవితాలను కళ్ళముందు ఉంచుతాయి. 'బస్‌స్టేషన్', 'మా తురేయ్ సలామ్', 'డిసెంబర్-3' చదవాల్సిన కథలు. మొత్తంగా సమకాలీన విద్యా వ్యవస్థలోని అమానవీయ కోణాన్ని, డొల్లతనాన్ని బాధ్యతా రాహిత్యాన్ని... వీటన్నిటి ఫలితంగా పరిశ్రమల్లో వస్తువుల్లా ఉత్పత్తి అవుతున్న విద్యార్థుల మనోవ్యథలను దర్శింపజేసే కథలివి.

మా తురేయ్ సలామ్ (కథల సంపుటి), ఆర్. శశికళ
పేజీలు : 104, **వెల :** రూ.60
ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



ఇవీ వచ్చాయి

తెన్నేటి సూరి రచనలు
(మూడవ సంపుటం)
పేజీలు : 222, **వెల :** రూ.150
ప్రతులకు : నవచేతన, ప్రజాశక్తి

బతుకే బంగారం (కథల సంపుటి)
రచన: దేవరాజు రవి, దేవరాజు సీత
పేజీలు : 104, **వెల :** రూ.80
ప్రతులకు : విశాలాంధ్ర, నవచేతన

ఇసిత్రం (తెలంగాణ మాండలిక కవితలు)
రచన : పంచరెడ్డి లక్ష్మణ
పేజీలు : 64, **వెల :** రూ.50
ప్రతులకు : 94400 07101

ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో వామపక్ష ఉద్యమ చరిత్ర (1934-56)
రచన : డా. కె. రమేష్
పేజీలు : 228, **వెల :** రూ.160

గెలుపు సరే... బతకడం ఎలా?
రచన : కె.ఎన్.వై. పతంజలి
పేజీలు : 118, **వెల :** రూ.100
ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

అంకురం (బౌద్ధవ్యాసాల సమాహారం)
రచన : బొర్రా గోవర్ధన్
పేజీలు : 112, **వెల :** రూ.80
ప్రతులకు : 98481 99098, 98852 81545

బోల్షివిక్ పార్టీ సంగ్రహ చరిత్ర
సంపా. : సో.యూ.క.(బో) పార్టీ సెంట్రల్ కమిటీ నియమించిన ఉపసంఘం
పేజీలు : 528, **వెల :** రూ.250

ప్రపంచాన్ని కుదిపేసిన ఆ పది రోజులు
రచన : జాన్‌రీడ్, **తెలుగు :** వి. శ్రీహరి
పేజీలు : 328, **వెల :** రూ.150

ఇంగ్లీష్ టీచర్
(తెలుగు ద్వారా ఇంగ్లీషు గ్రామరు, స్పోకెను ఇంగ్లీష్)
రచన : బేజిని సంజీవ్
పేజీలు : 112, **వెల :** రూ.100
ప్రతులకు : నవతెలంగాణ పబ్లిషింగ్‌హౌస్

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో 'డయాబెటిస్' నియంత్రణకు సరైన వైద్యం



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

'డయాబెటిస్' అనేది దీర్ఘకాలికంగా వేధించే ఒక ఆరోగ్య సమస్య. దీని బారిన పడినవారు జీవితకాలం మందులు వాడడం తప్ప వేరే మార్గం లేదని మానసికంగా చాలా కృంగిపోతుంటారు. చాలామందిలో సరైన ఆహార నియమాలు పాటించడం, వ్యాయామం చేయడం మరియు క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడడం వంటి జాగ్రత్తలు పాటించినప్పటికీ తమ రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణకు రాకపోవడం మరియు తద్వారా ఏర్పడే దుష్ప్రభావాలకు గురి అయి తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవడం జరుగుతుంది. కానీ ఈ వ్యాధిని మొదట్లోనే గుర్తించి సరైన హోమియో చికిత్సను పొందడం ద్వారా రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను పూర్తిగా నియంత్రణలో ఉంచడమే కాకుండా తద్వారా ఏర్పడే దుష్ప్రభావాల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా అధిక ఒత్తిడి వలన ఏర్పడే 'స్ట్రెస్ డయాబెటిస్'ను కూడా పూర్తిగా నయం చేయడం జరుగుతుంది.



సాధారణంగా మానవ శరీరంలో ఉపయోగించబడకుండా మిగిలిపోయిన చక్కెర పదార్థాలు సాధారణ స్థాయి కంటే ఎక్కువ మోతాదులో రక్తంలో ఉండటాన్ని 'డయాబెటిస్' అంటాము. వైద్య పరిభాషలో ఇది ఒక 'మెటబాలిక్ డిజార్డర్'గా పిలువబడుతుంది.

డయాబెటిస్ 2 రకాలు: **(1) టైప్-I డయాబెటిస్ (ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబెటిస్):** మన శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ - క్లోమ గ్రంథిలోని ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే కణాలను నాశనం చేయడం వలన ఇది కలుగుతుంది. ఎక్కువ శాతం 20 సం॥ల లోపు వయస్సు గల వారిలో మనం దీనిని గమనించవచ్చు. ఈ టైప్-I డయాబెటిస్ ఎక్కువగా చిన్న వయస్సులో వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. దీనినే 'జువెనైల్ డయాబెటిస్' అంటారు. **కారణాలు:** ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, క్లోమ గ్రంధికి సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్, క్రానిక్ ప్యాంక్రియాటైటిస్, పార్షియల్ ప్యాంక్రియాటెక్టమి మొ॥వి దీనికి కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

(2) టైప్-II డయాబెటిస్ (నాన్-ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబెటిస్): ఈ రకం డయాబెటిస్ ఎక్కువగా 30 సం॥ల వయస్సు దాటిన వారిలో కనిపిస్తుంది. ప్రధానంగా దీనికి 2 కారణాలు. (i) అవసరమైన మోతాదులో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకపోవడం. (ii) ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అయినప్పటికీ శరీర కణాలు సరిగా ఉపయోగించుకోలేకపోవడం. **కారణాలు:** వయస్సు పైబడటం, స్థూలకాయం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం, అధిక మానసిక ఒత్తిడి, పూర్వము 'జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్' సమస్యను ఎదుర్కొని ఉండటం మరియు వంశపారంపర్యత వంటి అంశాలన్నీ 'టైప్-II డయాబెటిస్'కు కారణాలు అవుతాయి.

(3) టైప్-III డయాబెటిస్: దీనినే 'జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్' అని కూడా అంటారు. ఈ సమస్య గర్భిణులలో కనిపిస్తుంది.

లక్షణాలు: దాహం అధికంగా ఉండటం, ఎక్కువగా ఆకలి వేయడం, అధిక మూత్రస్రావం. • అసంకల్పితంగా బరువు తగ్గడం, త్వరగా నీరసించిపోవడం, పిక్కల్లో నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు రావడం, గాయాలు నయం కాకపోవడం. • ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్, చర్మవ్యాధులు ఎక్కువగా రావడం. • సెక్స్ కోరికలు తగ్గిపోవడం, కాళ్ళు-చేతులలో తిమ్మిర్లు మరియు మంటలు కలగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

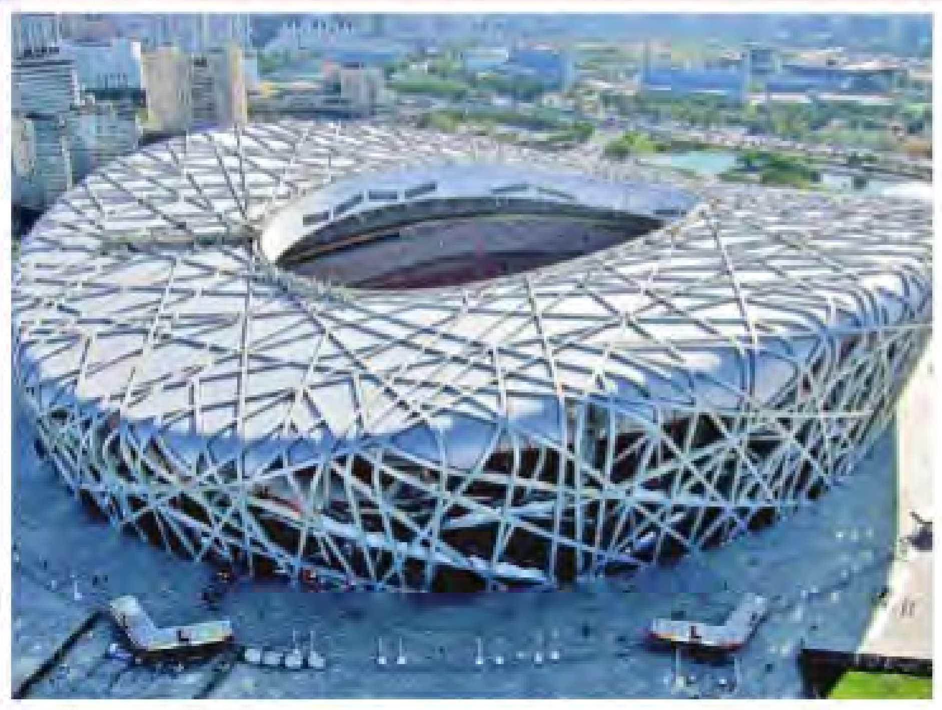
దుష్ఫలితాలు: డయాబెటిస్ ఉన్న వారికి సరైన చికిత్స మరియు జీవన విధానం లోపించటం వలన ఇది అనేక ఇతర వ్యాధులకు మూలకారణంగా మారే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. • డయాబెటిక్ ఫుట్, డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి, డయాబెటిక్ రెటినోపతి, డయాబెటిక్ న్యూరోపతి • అధిక రక్తపోటు, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగటం, ఛాతీ నొప్పి, గుండె పోటు, పక్షవాతం, క్యాటరాక్ట్, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వంటి దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి.

రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలు: ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ (FBS), పోస్ట్ ప్రాండియల్ బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ (PPBS), HBA1C, గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ (GTT), యూరిన్ షుగర్ లెవెల్స్, సీరమ్ క్రియేటినైన్ లెవెల్స్, బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ మొదలగు పరీక్షలు చేయించడం ద్వారా 'డయాబెటిస్'కు ఖచ్చితమైన చికిత్స అందించేందుకు వీలవుతుంది.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్స: హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో అందించబడే జెనెటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ చికిత్సా విధానం ద్వారా, వ్యక్తిలోని డయాబెటిస్ జబ్బుకే కాకుండా, 'డయాబెటిస్' కలిగిన వ్యక్తికి సరైన చికిత్స చేయడం ద్వారా - ఎలాంటి డయాబెటిక్ కాంప్లికేషన్స్ రాకుండా చూడవచ్చు. డయాబెటిస్‌ను గుర్తించిన వెంటనే హోమియోపతి వైద్యంతో సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. అంతే కాకుండా చిన్న వయస్సులో అధిక ఒత్తిడి వలన సంభవించే 'స్ట్రెస్ డయాబెటిస్'ను కూడా సంపూర్ణంగా నయం చేయవచ్చు.

ADVT

స్పోర్ట్స్ క్విజ్ - 2



1. ఈ స్టేడియంని గుర్తుపట్టగలరా?
2. "ఇంటికి వెళ్లి... పాలు తాగు" ఓ క్రికెటర్ అరంగేట్రం సందర్భంగా పాకిస్తాన్ ఆటగాళ్ల చేసిన వ్యాఖ్య ఇది. ఎవరా క్రికెటర్?
3. టీ (Tee) అనే పదం ఏ క్రీడకు సంబంధించినది?
4. నాలుగు గ్రాండ్‌శ్లామ్ టైటిళ్లను కనీసం నాలుగేసి సార్లు గెలుచుకున్న టెన్నిస్ తార ఎవరు?
5. ప్రతి ఫుట్‌బాల్ ప్రపంచకప్‌లోనూ పాల్గొన్న ఏకైక దేశం ఏది?

జవాబులు :

1. బీజింగ్‌లోని 'బర్డ్ నెస్ట్' స్టేడియం. 2008 ఒలింపిక్స్ సందర్భంగా దీనిని నిర్మించారు.
2. సచిన్ టెండూల్కర్ (1989లో 16 ఏళ్ళ ప్రాయంలో పాక్‌పై కెరీర్ ఆరంభించిన సందర్భంలో వినిపించిన వ్యాఖ్య ఇది.)
3. గోల్ఫ్ (క్రికెట్‌లో బ్యాట్‌లాగా, గోల్ఫ్‌లో బంతి కొట్టేందుకు 'Tee' ఉపయోగిస్తారు.
4. స్టెఫీగ్రాఫ్ (4 ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్, 6 ఫ్రెంచ్ ఓపెన్, 7 వింబుల్డన్, 5 యు.ఎస్. ఓపెన్ టైటిళ్లు నెగ్గింది.)
5. బ్రెజిల్ (1930లో తొలి వరల్డ్‌కప్‌లో పాల్గొన్న బ్రెజిల్ మొత్తం 20 సార్లు బరిలోకి దిగింది.)

గత వారం జవాబులు

1 కా	2 మ	ధే	3 ను	4 వు	*	5 జ	న	6 గాం	*	7 కో
8 కి	తే	*	9 దు	రా	10 శ	*	*	11 డీ	లా	కి
*	12 పి	13 కా	రు	*	14 ప	రా	15 భ	వ	*	ల
16 మా	యా	వి	*	17 పు	ఢం	*	18 ల్లా	ము	*	*
సి	*	*	19 పం	చ	*	20 తు	ల	*	21 మం	కు
22 కం	చ	23 రీ	గ	*	24 దు	పా	*	25 మ్ము	చి	*
*	*	తి	*	26 డు	ని	కి	*	27 మ	ద్యా	28 ద
29 హం	30 అ	*	31 వే	ర	యా	*	32 కో	*	33 ల	వ
*	34 మె	ల	కు	వ	*	35 వ	య	36 సం	*	డ
37 తూ	రి	*	38 వ	డి	39 యా	లు	*	40 డూ	41 ప్	*
42 కం	కా	ళం	*	*	43 గం	డు	*	44 రి	సూ	మ

పూరణం

నిర్వహణ : **గొరుసు**

*	1	*	2		3	*	*	4		5
6				*	7		*		*	
8		*		*		*	9			*
10		11	*	12	*	13		*	*	14
	*	15			*		*	16	17	
*	18		*	19	20		21	*	22	
23		*	24	*		*	25	26		*
	*	27		*		*	28		*	*
29	30			*	31		*	32	33	34
*		*	*	35		*	*	36		
37			*	38				*		*

అడ్డం

2. పరాక్రమానికి ప్రతీక (3)
4. ఇది ఉప్పును పోలి ఉంటుందన్నాడు వేమన (3)
6. కాశీ విశ్వేశ్వరుని భార్య (4)
7. ఉర్దూ కల్యాణం (2)
8. రామసుతుల్లో ఒకరు (2)
9. ఈ యుగంతో అంతమైన క్షుద్బాధ (3)
10. నావ నడిపేవాడు (3)
13. రుబ్బే సాధనం (2)
15. పోలీసుని ఏ ఘటుడంటారు? (3)
16. చిల్లరకొట్టు నడిపేవాడు (3)
18. వాడుకలో తూలిక (2)
19. గ్రామ పెద్ద (4)
22. ఒక విదేశీ పక్షి / పండు (2)
23. గ్రాంథికంలో రాయి (2)
25. ఈ 'మత్తు'లో జగమే ఊగిందన్నాడు పింగళి (3)
27. ఉండేది గోరంత, వెలుగేమో కొండంత! - అట్నుంచి (2)
28. నుజ్జుగుజ్జయిన మాంసం (2)
29. వాడుకలో తివాసీ (4)
31. హాస్యనటుల ఇంటి పేరయిన కొడవలి జంట (2)
32. సౌమిత్రిని పిలవండి (3)
35. దేవుడు ఊరేగే రథం (2)
36. అనసూయలోని ఓర్వలేనితం - అట్నుంచి (3)
37. - - - తొక్కనేల? కాలు కడగనేల? (3)
38. అడుగులకు ఒత్తేవి? (4)

నిలువు

1. సత్యనారాయణ స్వామి కొలువైన కొండ (4)
2. సంపూర్ణ చంద్ర దర్శనం (3)
3. ఈ బేగం ఒకనాటి హిందీ గాయని (3)
4. (కాలిన) పిడక నుసి (3)
5. పుస్తకభాషలో బెజ్జం (2)
6. బడలిక వంటిది (4)
9. తొందరపాటు (2)
11. నిద్రలో పెట్టేది? (3)
12. గ్రాంథిక కోయిల (3)
13. రుచిగల చేపల్లో ఒక రకం (3)
14. దీనితో తల గోక్కున్నట్టనేది నానుడి (3)
17. ఊడిగం (3)
18. తెలుగు whistle (2)
20. వీడిని వధించడంలో కృష్ణుడు సత్యభామ సాయం తీసుకున్నాడు (6)
21. ఒక (ఉత్తరాంధ్ర) నాసికాభరణం (3)
23. వెంట్రుక (3)
24. వంటల్లో వాడే సువాసన ఆకులు (3)
26. ఉత్తరాన ఉండే మంచు పర్వతాలు? (4)
27. ఉర్దూ విసనకర్ర (2)
30. సూర్యుడికి దగ్గరగా ఉండే గ్రహం (3)
33. దారితప్పిన సూక్ష్మము (3)
34. బేడలో సగం తిరగబడ్డది (2)
35. తడి (2)

కొస మెరుపు



నమ్మండి... ఇవి కాగితాలే!

అరచేతుల్లో పాల కంటే తెల్లగా మెరిసిపోతున్న వినాయకుడు, రాక్షస బల్లితో భయం లేకుండా ఆడుకుంటూ పువ్వులిస్తున్న ఓ చిన్నారి, రెక్కలు విచ్చుకుని చేతుల్లోంచి ఎగిరిపోతున్న శ్వేతవర్ణపు గద్ద... చూస్తుంటే ఇవేవో మంచి అభిరుచి గల శిల్పి చెక్కిన పాలరాతి బొమ్మల్లా ఉన్నాయి కదూ... కానీ ఇవి పాలరాతి శిల్పాలు కావు కదా... కనీసం ప్లాస్టిక్ చిత్రాలు కూడా కాదు. అచ్చంగా తెల్ల కాగితాన్ని కత్తిరించి రూపొందించిన కళాఖండాలు. అందమైన చిత్రాలకు, అదిరిపోయే కవితలకు, కథా రచనలకు కాన్వాస్‌గా మారే కాగితాన్ని ఒక పద్ధతిలో కత్తిరించి, 'కళ'గా మలిచిన రూపాలివి.















www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram



0883 - 246 2565
903 246 2565

MOHAN PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

		వెల రూ.
1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్ధనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24. శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25. ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26. షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27. సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28. సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29. నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30. శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31. హృదయంలో సాయి	15-00
32. శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33. గజాననమహారాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(క్రేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్ధచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్ద్రాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00